



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17429	ImageGroup:	I1KG17723
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	ལྷ་རའི་རིག་རྒྱལ་ (དུས་དེབ།) wAr Na'i rig rlabs/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	sarnath, varanasi, u.p.
Publisher:	editorial board
Date:	2004-
Volume:	9
Total Volumes:	20
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014

རྒྱ་སྐད་འཛིན་པའི་ཀློང་པ་།

ལྷན་དུས་མོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་ཀློང་པ་ལས་ལྷོ་ལ་གཏོང་། ལང་ལོ་ལྷོ་ལ་ཆེན་
དང་ལྷན་པ་ཆོས་ཆེན་ལོ་ཕྱིན་ཀླས་ནི།



- ལམ་ཆེན་ལགས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ།
- བཅེ་མེམས་དང་ཁྱེད་ཀྱིས།
- ལྷན་པ་ལའི་མཐུན་པའི་བྱང་ལ།
- ཀངས་ལྷོངས་ལས་དང་ལྷན་པའི་རྒྱ་བོ་ལྷོངས།
- དཔྱད་ཅིང་ཅིང་འཕྲིའི་རོ་ལྷོང།

2007.1

Library of Tibetan Works and Archives
Headquarters of H.E.H. the 14th
Dalai Lama at Kyichong, Lhasa

རྒྱལ་ཁབ་མཐོང་པ་ལྟར་།

Class No:

Acc. No. D:

LTWA (Manuscript)

DHARAMSALA, H.P.

M-190

རྒྱལ་ཁབ་མཐོང་པ་ལྟར་།

ལྷན་དབུས་ཐོག་གྱི་ཆེས་མཐོའི་གཞུང་ལག་

སློབ་གཉེན་ཁང་གི་སློབ་མའི་

དང་ཐུགས་སྦྱོར་རིག་

ལ་ཁྱེད་དུས་དེར།



2007.1

Printed and Published by the
Tibetan Students' Voluntary Magazine
Editorial Board, Dharamsala, India



ཅོད་

རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༤

རབ་བྱུང་རི་ལྷའི་རབ་

གནས་མེ་མག་ལོའི་གནས་ལོ་གསར་

དུ་བཞད་པར་འདི་ག་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས་

རྒྱ་ཆེའི་སྒྲིག་པ་པོ་ཡོངས་ལ་འཆམས་

འདྲིའི་བསྐྱེད་མེས་བདེ་ལེགས་

བྲུངས་མེད་

ཁུ།

དཔར་སྐྱོན་ཆེད་བརྗོད།

From the Works of Acharya
Chandakpa of the Gelugpa,
Lhasa, Lhasa, Tibet
Published by the Library of the
Tibetan Buddhist Mission

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་ལྔ་བརྒྱའི་
ནང་པོ་ད་རིགས་ཅམ་གཟན་གྱི་པོ་གནམ་བསྐྱན་
ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་ཉམས་པ་
ལས། དེད་ཅག་གི་ས་ས་དམར་པོའི་གཞན་དབང་དུ་
ཤོར་ནས་རང་རེའི་སྐྱོན་ཆེ་ནམས་གཞིས་བྱེས་གཞིས་
སུ་གུར་དགོས་བྱུང་ནའང་། རྩལ་ས་གཞིས་ཀ་ནས་
སྤྱི་ལོ་བསྐྱེད་ཞུས་ཐེངས་ཀྱིས་རང་མི་རིགས་རང་དབང་
སྤར་གསོ་བྱ་རྒྱུ་དང་། མེས་པོ་གོང་མ་ལས་བརྒྱུད་
པའི་ཆ་ཆེའི་ལེགས་བྱང་མ་ལུས་གཅེས་འཛིན་གནང་
དང་གནང་ཐུག་གི་དུས་འདིར་གངས་ཅན་ལྷ་གཅིག་
བྱུག་ན་པོ་སྤོའི་ཐུགས་རྗེ་དང་། རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་
གི་སྐུ་དྲིན་ལས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕྱི་དང་ས་ཆའི་ཁྲོད་དུ་གནང་
དེང་ཁྲད་ཆོས་གཞིས་ལྷན་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་
ཆེན་མོ་འདི་ནི་འདྲུགས་སྐྱོན་གནང་བ་ལས། ལྷི་
ཆོགས་སྡེ་འཁྲིད་པ་གང་མང་ཞིག་བསྐྱེད་བཅིངས་ཀྱི་
ལག་རྩེས་གང་ཅམ་འཛིན་སྐྱབ་པ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་།
གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་འདིར་བར་ལམ་ཞིག་ནས་ཚོམ་
རིག་གི་ཐད་ཅུང་ཟད་མཛོན་པར་གསལ་མི་སྐྱབ་
པར་གྱུར་བ་དེ་ནི་ཁ་སྐོང་བའི་སྐད། འདས་པའི་
ལོ་གསུམ་ཅམ་གྱི་སྐྱོན་ནས་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་གཞིར་
བ་འགའ་ཞིག་གིས་དང་སྤངས་འགན་འཁུར་དང་
འཛིན་སྐྱོང་གི་རོགས་སྐྱོར་འོག གཙོ་པོ་རང་མི་
རིགས་ཀྱི་སློག་ཆ་སྡེ། རང་རེའི་མེས་པོའི་ལེགས་
བྱང་གཅེས་འཛིན་དང་སློབ་གཞིར་བའི་ཚོམ་འཁྲིའི་
ཤེས་བྱ་གོང་མཐོར་བདེང་སྡེ་རྒྱལ་ཁབ་དང་རང་
རིགས་ལ་ཐན་པ་གྱི་བྱ་བ་སྐྱབ་ཀྱིར། མཁས་པའི་ལམ་

ལ་འདྲུག་པའི་གར་སྡེ་གས་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱོན་རྒྱུའི་
དགོས་དམིགས་ཡིད་ཁར་བཅངས་ནས། འདི་ག་མཐོ་
སློབ་ཀྱི་སློབ་གཞིར་བའི་དང་སྤངས་ཚོམ་རིག་དུས་
དེབ་ལྷ་ཆའི་རིག་རྒྱལ་ཞེས་པའི་གནང་དེང་ལུགས་
གཞིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་དུས་དེབ་ཅིག་མཐོ་སློབ་ཀྱི་རུ་
བ་འདི་ཅམ་ན། ལྷིའི་འདོན་ཐེངས་བརྒྱུད་པའི་བར་
འདོན་སྤེལ་བྱས་ཟིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཡུན་རིང་ཞིག་
ནས་སློག་པ་པོ་ནམས་དང་གཟུར་གནས་ཀྱི་མཁས་
པ་ནམས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་ཐེབས་དོན་
བཞིན། ད་ཆ་དུས་དེབ་དེ་ནི་དུ་སྐྱུས་ཁ་ལ་ཅུང་
ཟད་བསྐྱར་བཅོས་ཀྱིས་ར་བ་འདིའི་ཕྱིར་བཞུགས་རྒྱ་
ཆེའི་སློག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྐྱོན་བྱུང་བུང་བའི་བྱུང་དུ་
འགྲེམས་འཆར་ལགས་ན། ཁྱེད་ནམ་པའི་ཐུགས་
འདོད་ཟེགས་མ་ཅམ་བསྐྱར་སྐྱབ་པའི་རེ་འདུན་ཡང་
བཅུད་བཞིན་མཆིས།

དེས་ན་འདིར་ཚོམ་ཡིག་ཁག་གི་དགོས་
དམིགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱུང་བའི་བཅུ་
བར་འདོད་དེ།

དང་པོ། བོད་རིག་པའི་མཁས་
དབང་རྗེས་པ་ཞེས་པ་ནི། རང་མི་རིགས་
ཀྱི་ལེགས་བྱང་ལ་ལ་ཞེན་ཆེ་བའི་མཁས་པའི་དབང་
པོ་ནམ་པའི་མཛད་རྗེས་རྗེས་པ་གྱི་ལམ་ནས་རང་
རེའི་སློག་གསར་བུང་བའི་ཆོགས་ལ་རོ་སྤྱད་སྤེལ་
ཐབས་བྱ་རྒྱ།

གཉིས་པ། ནམ་ཐར་ཞེས་པ་ནི།
མཐོ་སློབ་འདིའི་མང་རོ་རྩུན་ཆད་ནས་རྗེས་པ་ཞེས་པ་

འོས་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་མཁས་དབང་ཟམ་
གདོང་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་མཆོག་གི་སྦྱིལ་ནས་
ཐར་མཐོང་བ་དགའ་འབྱུང་འདི་ཉིད་སློབ་གཉེར་བ་
ནམས་ཀྱི་སློང་ར་འཇགས་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

གསུམ་པ། སྤྱང་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི། སྦྱི་
སྒྲེར་གྱི་ཁོད་མི་སྟོམས་པའི་འཆོ་བའི་བརྒྱད་རིམ་གྱི་
ཕྱིང་བ་ནམས་ངག་གི་འགྱུར་ཁྲུག་གི་ལམ་ནས་སྤེལ་
བའི་སྤྱང་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཁག་བཀོད་པ་ལས་སློབ་
གཉེར་བར་སྦྱི་ཆོགས་དང་འཆོ་བའི་གོ་རྟོགས་ཁྲུབ་
སྤེལ་ཡོང་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

བཞི་པ། ཆོས་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ་
ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ན་ཆོས་
ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ་གསར་རྒྱུ་མང་དག་ཅིག་
ཡོད་པ་དེ་དག་ལེགས་ཞན་ལ་མ་བསྟོས་པར་སློབ་གྲོས་
གྱི་རྒྱ་བསྐངས་པའི་སྦྱིར་དགོད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

ལྔ་པ། བོད་ཀྱི་གནས་བབ་ཞེས་པ་
ནི། ད་ལྟའི་ཆར་ཆབ་སྲིད་གྱི་ལྟ་ལྟོགས་སོགས་ཀྱིས་
བོད་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་རི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཁྱུར་ཡོད་མེད་
ཆེད་ཚུལ་གྱི་ལམ་ནས་རང་རང་གི་ཆབ་སྲིད་གྱི་
ལངས་ལྟོགས་དང་ཆབ་སྲིད་འཕོ་འགྱུར་གྱི་རྗེས་ཆེད་
པའི་མི་རབས་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐངས་ཐུབ་
ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

དྲུག་པ། དུས་སྟོན་རོ་སྟོད་ཅེས་པ་
ནི། སྦྱིར་འཇམ་སྒྲིང་ཡུལ་གྱི་ཀུན་དང་ཡང་སྟོས་
བོད་བཅས་ཀྱི་དུས་སྟོན་བཅི་ཚུལ་འདྲ་མིན་དུ་མ་

ཞིག་མཆིས་པ་དེ་དག་གི་རྒྱབ་སྟོངས་དང་དགོས་
དམིགས་རོ་སྟོད་བྱས་ནས་སྦྱི་ཆོགས་དང་མི་རིགས།
ཆོས་ལུགས་མི་འདྲ་བའི་མི་སྟེ་དེ་དག་འདྲ་མཉམ་
དང་བཅི་བཀུར་གྱི་ལྟ་ཚུལ་སྟོན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

བདུན་པ། ནི་ལྷ་ལཡའི་རིག་གཞུང་
རོ་སྟོད་ཅེས་པ་ནི། བོད་ཀྱི་ཡོ་རྒྱས་དང་ལེགས་
བྱང་དཔྱིས་ཕྱིན་པར་རྟོགས་པ་ལ་དེ་ལྷ་ལཡའི་རིག་
གཞུང་དག་གོ་རྟོགས་འདྲེང་རེས་ཤིག་དགོས་རྒྱ་ནི་
གལ་འགངས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་
དག་གི་རོ་སྟོད་སྤེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ཀྱིས་མཆོན་
པའི་ཚུལ་རིག་འདྲ་མིན་གྱི་ལམ་ནས་སློབ་གཉེར་བ་
ནམས་ཀྱི་ཚུལ་འབྲི་ཤེས་བྱའི་གནས་ཆད་ཆེར་བསྐྱེད་
སོན་པའི་སྤྱད་དུ་དུས་དེབ་འདི་ཉིད་འདོན་སྤེལ་བྱ་
བཞིན་མཆིས།

ལྔ་པ་དོན་འདི་གའི་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་གི་རོས་
ཆོགས་མི་ནམས་ནི་མཐོ་སློབ་འདིའི་སློབ་གཉེར་བའི་
ཤེས་རིག་སྟེ་འཁྲིད་གྱི་རྣམ་དབྱང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡི་
ནས་མ་ལགས་གྲང་། མི་རིགས་ལ་ཞེན་གྱི་གཞན་
དབང་དུ་ཁྱུར་ནས་ལྟག་བསམ་གྱིས་ལས་གཞི་འདི་
ལ་འབྲུག་པར་བརྟེན། རྒྱ་གསལ་ཡོངས་ནས་ཞན་ཆ་
ཡོད་རེས་ན་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ནས་རང་སློ་
འདོད་སྤང་སྤངས་གསུམ་གྱི་གཞན་དབང་དུ་མ་ཤོར་
བར་སློ་གཟུ་པོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་བཀའ་སློབ་
ལམ་སྟོན་ཡིག་ངག་གང་ཅིའི་ལམ་ནས་ཅིས་གྲང་
ཚུལ་གནད་ཡོང་བ་ལྟ།

དཀར་ཆག

བོད་རིག་པའི་མཁས་དབང་རྗེས་པ་དྲན།

པའ་ཆེན་ལགས། རིན་པོ་ཆེ། ཚུམ་རྒྱུག་ཁང་ནས། (1)

ནམ་ཐར།

ནམ་ཐར་མཐོང་བ་དགའ་འབྱུང། རི་རྒྱ་རྒྱལ་རྒྱ། (2)

སྤང་ཚུམ།

བཙེ་མེས་དང་ཁྱེད་ཀྱི་རྩོམ་སྒྲིག་ བསྐྱེད་དབང་། (3)

ཀྱུ་ཀྱུ་ཀྱུ་མང་བའི་མི་ཆེ། སྤང་ནི་ཡི་ཤེས་འཛིགས་མེད། (6)

དུས་ཚོད་རྩོམ་སྒྲིག་

ལོ་གསར་ལས་མཆེད་པའི་གདམ་བཤད། བསྐྱེད་དར། (10)

མེལ་ན་ཁྱི་ཁྱི་ཁྱི་པའི་དུས་ཚོད་རྩོམ་སྒྲིག་ ཚུམ་རྒྱུག་ཁང་ནས། (12)

ཆོས་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ།

རྒྱལ་བ་པའི་བསྐྱེད་པའི་བླ་བ་བ། ཚུམ་རྒྱུག་ཁང་ནས། (13)

བོད་ཀྱི་གནས་བབ།

གལ་མཁྱེད་བོད་ལ་རང་མཁྱེད་རང་སྤྱོད་ཐོབ་ན་བོད་ཀྱི་དཀར་ཆེན་གཙང་མེལ་ཐུབ། སྤོ་བཟང་ཆོས་གྲགས། (16)

གལ་མཁྱེད་བོད་ལ་རང་མཁྱེད་རང་སྤྱོད་ཐོབ་ན་བོད་ཀྱི་དཀར་ཆེན་གཙང་མེལ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། བན་ཏེ་མཁས། (21)

དུས་ཚོད་པའི་རིག་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིག་

བོད་རྒྱུངས་པ་མ་དང་བྲལ་བའི་སྤོ་བོ་རྒྱུངས། ཆེ་རིང་བསྐྱལ་བཟང་། (28)

བསྐྱེད་ཚུམ།

ལེགས་བཤད་ཆོས་བྱ། ཉི་མ་མཆོམ། (30)

ལྷ་རྒྱུགས་སྤྱོད་ཐབས་གང་འདྲ་ཞིག་སྤྱོད་ངམ། ངག་དབང་ཆོས་འཕེལ། (31)

མི་ཡི་མི་ཆེའི་རིམ་པ་བདུན། མེར་མོ་བ་བསྐྱེད་ནམས་བཀྲ་ཤིས། (33)

ལྷ་ཀྱུ་ཚུམ།

ས་ག་རྒྱ་བའི་ཆོས་བཀུ་གསུམ་དགོང་མོའི་ལྷོང་ཆོར། ཟལ་ལྷོ་པ། (35)

ཞི་འཆོད་པེ་མཛོད་ལ་ཤོར་བའི་ངའི་མེས་པ། ངག་དབང་ཆོས་འཕེལ། (36)

ཡུལ་མི་ཆོ། ལྷ་རྒྱུ་བཞུགས་བཙེ་ཡིས་ལྷུག་ མགོན་པོ་རྒྱལ། (38)

དེང་གི་ཁོར་ཡུག་ ངག་དབང་ཆེ་རིང་། (39)

སྤོ་བོ་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་དག

ཀ་ཡིའི་པོ་ཀ། ངག་ལྷན། (40)

ཀ་ཚུམ་སྤྱོད་པའི་བབ་ཚུལ། བ་མགོ་འཛིགས་མེད། (40)

ཀ་ཚུམ་ཡིད་ཀྱི་པོ་ཀ། ཀྱན་དགའ། (41)

ཀ་བཤད་ཡིད་འོང་མ། མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ། (42)

ངར་སྐྱ་རལ་གྱི་མེ་འབར།	བསྐྱན་འཛིན་དགེ་རྒྱལ། (43)
མི་ཆེན་ལས་འབྲས་ཀྱི་གཤེད་མ་ཡིན།	ཆེ་རིང་དབང་འདུས། (45)
སེམས་ཀྱི་གཟུགས་རིས།	ཟལ་ལྡོམ་པ། (46)
ཁམས་མདོག་ལ།	བསྐྱན་འཛིན་ནམ་གྲོལ། (46)
ང་དང་ངའི་མཐོང་སྣང་གི་ལྷ་ཆའི་ཁོར་ལུག།	བན་ཏེ་མཁར། (47)
རང་ལུལ་ལ་སྒྲོན་པ།	མགོན་པོ་རྒྱལ། (48)
ཐན་ཐུན་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་།	མེ་མང་། (49)
མ་ལུམ་རྗེ་བཙུན་པ་རྣམས་ལ།	བསྐྱན་འཛིན་ཆེ་དགའ། (50)
སྐྱན་ཚུལ་ཐོར་བ།	གཡང་འབྲུམ། (50)
སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་དཔར་པོ།	ལུག་རོན། (52)
འཛམ་གླིང་མགོན་པོ་ལ་ན་མོ།	ངག་དབང་དཔལ་ལྷན། (53)

རང་མོས་སྐྱན་ངག

སྐྱན་ངག་ཆན་པ་གཉིས།	པ་རྒྱ་ཆེ་དབང་། (55)
བོད་པ་ཆང་གི་ལས་དབང་ཐོར་བ།	ཟླ་མོད། (56)
ང་དང་ང་འཆོང་བ།	ཆེ་རིང་བསམ་གྲུབ། (58)
སེམས་པ། འགོག་མེད་ཀྱི་འབྲུམ་པོ།	དཔལ་ལྷན། (59)
ཆ་མི་སྒྲིམས་པའི་བཅེ་དྲང་།	ཁ་བ་དཀར་པོ། (59)
སེམས་པ་གདན་ནས་བདེ་མ་སྦྱང་།	འཆོ་བྱེད་གཞོན་ནུ། (62)
ཡིད་འཕྲོག་མ།	གངས་རིའི་ཐིག་ལེ། (63)
ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་གྲོགས་པོ།	བསྐྱན་འཛིན་ཆོས་གྲུབ། (64)
སེམས་དབྱས་ཀྱི་གསང་བ་རྩོན་མོ།	ལུང་ལུང་དོན་གྲུབ། (66)
ཐ་མག་དང་ང་།	དཀྱིའི་བྱ། (68)

ཆེད་རིགས་རྩོསྩ།

དབྱུག་ཆེད་ཆེད་མོའི་སྐྱོར་རགས་ཅམ་བཤད་པ་བྱིས་པའི་རེ་སྒྲ།	ངག་དབང་སྒོ་ཤོས། (69)
--	----------------------

བཅར་འདྲི།

བཟང་མོ་ལགས་སུ་བཅར་འདྲི།	ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་ནས། (72)
ནམ་རྒྱལ་ལོ་རྒྱུ་ལགས་སུ་བཅར་འདྲི།	ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་ནས། (73)

འཕྲིན།

ཨ་མ་ལགས། བྱེད་ནི་བདག་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ།	དབྱངས་ཅན་སྒྲོལ་དཀར། (74)
གཅེན་པོ་འཛིགས་མེད་པ་སངས།	སྐལ་བཟང་བདེ་སྦྱིད། (75)
སུ་ཞིག་ལ་བརྗོད་འདོད་པའི་སྒྲིང་ག།	བཀྲིས་དོན་གྲུབ། (75)
ཡང་བའི་མི་ལམ།	ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན། (76)
དགེ་ཆོས་ལགས། རང་གྲོལ་ལགས།	འཕན་ལོ་སྒྲང་འབྲུམ། (76)

པའ་ཆེན་ལགས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ།

འདི་ནི་འཆོ་བ་སྤངས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་
 ཞིང་ཁམས་ཏེ། འདིག་རྟེན་གྱི་མཐོ་སར་འཕགས་
 པའི་ཡུལ་ལྗོངས་སུ་རེ་སྐྱུག་ཁྲི་ཁྲག་གི་མཁའ་
 དབྱིངས་ལ་བཞུལ་བེད་གྱི་འོད་སྤངས་སྤྱོད་པའི་ཉ་གང་
 གི་སྒྲ་བ་ཞིག་མངོན་བྱུང་། སྒྲ་བའི་དྲིན་གྱིས་མཐོ་
 སྤངས་གི་མི་རིགས་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་པ་
 སངས་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་དང་སྤྱོད་སྤངས་གི་ཀླུ་དང་རྒྱས་
 བྱུང་། པའ་ཆེན་ལགས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ། ཁྱེད་གྱི་
 འདུམ་མདངས་འཇམ་པའི་འོད་དཀར་གྱི་བེགས་མ་
 རེ་རེ་ཉམ་རྒྱུང་བའི་འགྲོ་བ་འདིའི་སྤྱིང་དབུས་སུ་
 རྩོད་རྩོད་སེམ་པས་མི་རིགས་འདིའི་འདིགས་སྤངས་
 དང་སྦྱིད་ལུག་གི་ནད་འབྱུང་རེ་རེ་བཞེན་རྒྱུ་དུ་བྱེད།
 མི་རིགས་འདིས་དངོས་གནས་བཀའ་དྲིན་ལྷོ་ལོས།
 གྱུར་མགོན་ཆོ་བརྟན་དང་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ་ལྷོ་
 བའི་ཡབ་ཡུམ་རྒྱུང་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཉ་གང་གི་སྒྲ་བ་
 ཞིག་སྐྱུམ་པར་བཀའ་དྲིན་ལྷོ་ལོས།

དམར་པོའི་རྒྱུང་འཕྲོལ་དང་གདུག་རྩུབ་གྱི་
 སྦྱིན་ནག་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད་པས་ཁྱེད་རང་དུས་
 ཡུན་རིང་མོ་ཞིག་ལ་སྟོང་ལྷང་ལྷང་གི་མཁའ་
 དབྱིངས་འདིར་ཁེར་རྒྱུ་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་བཞེན་འཆོ་
 དགོས་བྱུང་། ཁེར་རྒྱུ་གི་མིག་འོད་ཚོན་པོས་ས་
 གཞི་འདིའི་བདེ་སྐྱུག་གི་རི་མོ་སྤྱོད་ཆོགས་མཐོང་ཞིང་།
 ཡང་བའི་རི་མོ་རེ་རེ་སྤྱིང་ཁྲག་གི་བཞུར་རྒྱུན་ལ་
 བརྒྱས་ནས་རལ་གྱི་ལྟ་བུའི་སྐྱུག་ཁར་བྱངས་པས་
 དམར་པོའི་འགོ་ཁྲིད་དག་གི་སེམས་པར་ན་རྒྱུག་གི་
 འཕུན་སྦྱུང་བྱེད། འཕུན་སྦྱུང་ཁྲོད་ལྷང་ལྷང་དུ་ཐོས་
 ཐུབ་པ་ནི་ཡིག་འབྲུ་ཁྲི་བདུན་གྱི་སྤྱོད་ལྷོ་ལོ་བེད་
 བྱགས་རེད། ཟིལ་བྱགས་དེས་སྐྱུག་པོ་བའི་སེམས་
 པར་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བའི་མ་ཁ་ཡང་ཡང་བཟོས་
 པས་ཁོང་ཆོའི་བྲང་ཁོག་གི་སྤྱིང་རྒྱུང་དེ་འདིགས་

སྤངས་གི་འཕར་བྱགས་ཆེ་རུ་བྱེད།
 ཆབ་སྲིད་གྱི་མེད་པུང་འབར་བའི་གཞོན་
 བྱགས་གངས་མེད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་འགྲོ་བ་འདིའི་
 མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཆོར་བའི་སྒྲ་བ་དེ་ལོ་རྒྱུ་
 ཅམ་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་མོར་འོད་སྤངས་བྲལ་བའི་
 བཙོན་ཁང་གི་སྦྱིན་ནག་དེས་ཡོངས་སུ་བསྐྱིབས་པས་
 གངས་རིའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་དཔུལ་ཁམས་གྱི་
 འདིགས་སྤངས་དངོས་སུ་འཕོས། སྐབས་འདིར། ཁྲག་
 དམར་གྱི་ལྷོང་ཀ་ནི་ཉམ་རྒྱུང་བའི་མིག་རྒྱུང་གི་
 གཟིགས་མོར་གྱུར་ཅིང་། ཡིད་སྦྱོར་བའི་སྦྱོང་ག་ནི་
 རང་དབང་བྲལ་བའི་མི་རིགས་འདིའི་ན་བའི་མཉམ་
 བྱར་བྱུར། བར་སྦྱགས་གྱི་རི་པོ་དེ། རྒྱུར་སྦྱགས་གྱི་
 མཚོ་མོ་འདི། ས་རྩོལ་ས་བྱབ་པའི་རི་པོ་ཞིག་དང་
 བདུང་བྱར་འོས་པའི་མཚོ་མོ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་
 དྲག་པོས་བསད་པའི་ས་མེས་གྱི་སྤངས་པོ་དང་ཁྲག་
 དམར་རེད་ལ།

རྒྱུང་བུ་རྒྱ་སྦྱགས་ཤིག་གིས། སྦྱིན་ནག་གི་
 ཡོལ་བ་དལ་གྱིས་བྱེ་ནས་མི་རིགས་འདིའི་རེ་སྤྱོད་
 འབུམ་ཁྲག་གི་གཏིང་རུམ་ལ་སྐྱུམ་པའི་སྒྲ་བ་སྤངས་
 ཡང་འདུམ་པས་འགྲོ་བ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་པ་
 རིམ་གྱིས་སངས་ཤིང་དུ་ངག་དང་བཅས་པའི་མཆི་
 མ་རྩོད་གྱིས་ཆད། དེ་ནས་བརྒྱུད། མི་རིགས་འདིར་
 བདེ་སྐྱུག་གི་སྐྱབས་འདུག་ལྟ་ས་ཡོད་ལ། སྤྱོད་སྤངས་
 སྤྱོད་བྱངས་ལེན་ས་དང་རྩིས་སྤྱོད་པོ་ལྟ་བུའི་རྒྱབ་
 རྩོངས་ཡོད་པར་གྱུར། ཁྱེད་གྱིས་སྤྱོད་སྤངས་པོར་འགྲོ་
 བའི་འོད་སྤངས་འཇམ་པོས་མི་རིགས་འདིའི་ས་རྩོད་རྒྱ་
 རྩོད་ཀྱི་སྐྱེད་པ་མཐའ་ནས་བསལ་ཅིང་། རིགས་རྒྱུད་
 གཅིག་གི་ལ་རྒྱའི་མདུད་པ་དམ་དུ་བཅིངས་པས་མི་
 རིགས་འདི་འོད་སྤངས་ལ་སྦྱགས་ཤིང་། འོད་སྤངས་གིས་

ཤོག་རིམ་ལ་པར་གཟིགས་རོགས་གནང་།

འདྲན་ཐེངས་ལྔ་མའི་འཕྲིན།

རྣམ་ཐར་མཐོང་བ་དགའ་འབྲིལ།

རི་རྒྱ་ལྷ་ལྷ།

.....རྣམ་ཐར་དང་ཁ་མཆུང་མེལ་ཐབས་གང་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

རིན་པོ་ཆེ། རྣམ་ཐར་དང་ཁ་མཆུང་མེལ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྫོང་རེ་རེ་དཔོན་པོ་རེ་ཡོད། དེར་བྱིན་ཏེ་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱི་རེད། དཔོན་པོ་དེ་རྫོང་དཔོན་ནང་བཞིན་རེད། ཁོང་གིས་གང་ཐག་བཅད་པ་དེ་ལ་བཅིང་གོས་པ་རེད། དེའི་རྩིས་ལ་ལུ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་དགོན་པའི་དགེ་བསྐྱོས་དང་རྫོང་དཔོན་གཉིས་མཉམ་བཞུགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱི་རེད། སལ་སྐད་དུ་ཆོས་རྫོང་ཉི་ཟླ་ཁ་སྤྲོད་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་བསྐྱུས་ནས་ཚུགས་གཅིག་ལ་བཞག་པ་རེད། དེ་ནི་མཐོ་རིམ་དབང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཆར་ན་བྱེད་ཡག་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཆང་མས་དེ་ལ་བཅིང་འཛོག་བྱེད་དགོས་གྱི་ཡོད།

.....ཁྱེད་རང་ལ་ཆེས་ཐོག་མའི་གྲགས་པོའི་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ།

རིན་པོ་ཆེ། གྲགས་པོ་མང་པོ་ཞིག་ཆུང་དུས་ནས་རང་སྐྱུག་བསྐྱད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ངའི་མི་ཆེའི་གཤིས་ཀ་ཞིག་ཟེར་ན་ཡང་རེད། གང་ལྟར་ང་རང་གི་ངོས་ནས་གྲགས་པོ་བཟོ་ཡག་གི་འབད་བཅོམ་དེ་འདྲ་བྱས་མ་ཆུང་། ང་ལ་གྲགས་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ཁོ་ཆོ་ཆང་མ་ཚུགས་གཅིག་གི་འགྲོ་འོང་ནང་བཞིན་རང་ངོས་ནས་སློབས་པ་ཤ་སྟག་རེད། ང་རང་ཆུང་དུས་ནས་འཆོར་སྤང་ཆེན་པོ་ཡོད། མི་གཞན་གྱི་ཅར་བྱིན་ནས་གྲགས་པོ་བཟོ་ཡག་གི་འབད་བཅོམ་དེ་འདྲ་ཆ་བ་ནས་བྱས་ཆུང་མེད། ཆུང་དུས་སྐབས་གཅིག་ཤུར་བསྐྱད་པ་རེད། རང་ལོ་བཞི་ལྷ་ཡིན་དུས་ལོ་མཉམ་དེ་འདྲའི་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཞིང་དགས་ཉུང་ཉུང་རེད། ངས་སྐྱུ་དེ་ཆོ་འོག་ལ་འབྲིད་ཡག་གི་འབད་བཅོམ་ཡང་ཡང་བྱས་ཀྱང་། དགོན་པའི་ནང་ལ་ལོ་བཅུ་གཉིས་དང་བཅུ་གསུམ་ཡིན་པའི་སྐུ་གུ་ཁོ་ན་

ཡིན་པ་རེད། བྱ་པ་ཡིན་པ་དེ་ཆོ་ལོ་ན་ཆེས་ཕྱ་བའི་སྐབས་སུ་བཅུ་གསུམ་བཟོ་གི་མེད། ཆུང་ཤོས་ཀྱང་ལོ་བཅུ་གཉིས་སམ་བཅུ་གསུམ་ཡང་ན་བཟོ་ལྷ་ཡིན་གྱི་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ཆོ་འི་མཉམ་དུ་ང་རང་གིས་སྐབས་རེར་ཅེད་མོ་ཅེ་གི་ཡོད། ཁོང་ཆོ་དང་འདྲིས་པོ་དེ་ཅམ་ཡོང་ཐུབ་གྱི་མེད། དེ་ནི་ང་རང་ཏ་ཅང་ཆུང་ཆུང་ཡིན་པས་རེད། ལྷ་རྩོ་ནས་སློབ་གཉེར་དང་ཁ་འདྲོན་ལ་སོགས་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་འགྲོ་དགོས་ཡོད་རེད། དགོན་པའི་བྱི་ལོགས་ཀྱི་ཅེད་ཐང་དུ་ཁོང་ཆོ་ཆེད་གཅིག་གམ་གཅིག་དང་བྱེད་ཅམ་གྱི་བར་ཅེད་མོ་བཅེས་ནས་འགྲོ་གི་རེད། དེ་ནས་ང་རང་སོ་སོའི་བྱ་ཆང་ལ་འབྱོར་རྩིས་སློབ་གཉེར་བྱེད་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། དེང་སང་བསམ་ཤིས་ཐུབ་དུས་སྐབས་དེ་དུས་ཀླན་དམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱང་བཙུགས་ནས་དེ་འདྲ་གནང་ཡིན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ངའི་ལོ་མཉམ་གྱི་སློབ་སྐྱུག་འགའ་ཤས་ཀླན་དམ་པའི་བྱང་དུ་སློབ་གཉེར་ཞུ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡོང་གི་འདུག དེ་ནས་ང་ཡང་ཁོ་ཆོ་འི་མཉམ་དུ་འབྲི་སྒྲིག་སྦྱང་གི་ཡོད། ལོ་གཉིས་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ངའི་མཉམ་དུ་ལོ་མཉམ་བཞི་མ་གཏོགས་མེད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་རང་བྱ་ཆང་ལ་སློབས་དུས་ངའི་ཀླན་ལ་དགེ་སྐྱུག་གཅིག་དང་ཁོང་གི་གཅེན་པོ་ཡང་འདུག ཁོང་གཉིས་ཤག་ལོགས་ཀར་བཞུགས་གྱི་འདུག ཁོང་གཉིས་རྩ་མའི་ནང་ལ་མེ་རྟོག་གདལ་ཡག་ལ་བྱང་པོ་འདུག ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་དུ་གྲགས་པོ་ཆགས་པ་སོང་ཅང་ངས་ཁོང་ཆོར་གྲགས་པོ་ཞུ་གི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་མེ་རྟོག་དང་ཤིང་སྤོང་དང་འབྲས་བུ་ཅན་གྱི་སྤོང་པོ་གདལ་རྒྱུའི་ལས་ཀ་ཞིང་དག་གནང་གི་རེད། རྒྱུ་རྒྱུའི་ལུ་རྒྱ་ལ་ཅེད་མོ་བཅེ་རྒྱ་སོགས་ཁོང་ཆོ་འི་མཉམ་དུ་ཡོང་བསྐྱད་གྱི་ཡོད། གང་ལྟར་གྲགས་པོའི་ཆོགས་ཞིང་དག་གི་ཉུང་ཤས་རེད། འབྲས་སྤངས་ལ་འབྱོར་རྩིས་དེ་མང་དུ་བྱིན་པ་རེད། འགའ་ཆེན་ཞིག་ངའི་གྲགས་པོའི་རྣམ་ཐར་གནས་པ་རེད།

ལུ་འགོད།

བརྩོན་པའི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་

པད་མ་ཆེ་དབང་།

དབུ་མ་ལོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་།

«འདི་ནི་ཆོངས་ལྷན་གྱི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་།
ཉིད་ཀྱི་དག་པོ་ལ་བསྐྱེད་ས་པའི་དྲུང་སེམས་ཟབ་མོ་
ཞིག་ཡིན་པ་ལགས་ན། ད་ཆ་ཅི་ནས་ཀྱང་ཞེ་འཁོན་
སྦྱོར་མི་སྤྲོད་པ་ག་ལ་ཡིན།»

ཞོགས་པ་ས་གཞི་ཆེན་པོ་ཁ་བས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་ས་
ཡོད་ཅིང་། ད་དྲུང་ཡང་ཁ་བ་ལེབ་མོ་རེ་རྒྱུད་བར་
མེད་དུ་བྱུང་ག་དང་ལྷན་དུ་འཁྱུར་བཞིན་གདུལ་
ངས་གྲང་ངར་རི་ལྷོ་ཆེན་པོ་མེད་པར་ལྷན་གྱི་
སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་། ཆག་པ་དེ་བྱེད་
ནས་ཤར་རེར་ལྷན་སྦྱོར་ལས་ཐོན། ཁང་པའི་བྱི་རོལ་
དུ་ཁ་བས་བརྩེགས་འདུག་ཅིང་། ངའི་གོ་མ་པའི་
འདེགས་འཛོག་རེ་ལ་ཁ་བ་རྒྱུད་ཀྱི་མཆོམས་སུ་
ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་གང་ལྷན་ཡང་ངས་སྦྱོར་གས་ཀྱིས་
ཁ་བ་གསལ་གས་ནས་བྱིན་པས་མཐར་གཏེར་ལྷན་དུར་
ཁོད་དུ་འགྱུར་ཐུག་ཅིང་།

གཏེར་ལྷན་དུར་ཁོད་ནི་ཁ་བའི་གསལ་བ་ན་
ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་
དང་ལྷན་དུ་གཡེལ་བཅོ་བྱེད་བཞིན་གདུལ་ ངའི་ལུས་
པོ་ལ་གྲང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ཆོར་བ་སྦྱོར་བ་མ་ཟད་ལྷན་
པོ་སྦྱོར་གདུལ་གི་མཆོམས་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བྱུང་།
དེ་ལྟར་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚར་
མེ་ཏོག་ཆུན་པོ་དེ་ལིང་ཨའེ་ཡི་དུར་སྤང་འགྲམ་དུ་
བཞག་པ་ཡིན། ལིང་ཨའེ་བང་སོ་ཁ་བས་གཡོགས་
འདུག་པས་ངའི་ལག་པས་ག་ལེར་ཁ་བ་པར་བྱོལ་བ་
ཡིན། བང་སོའི་བརྩོད་བྱུང་ཐོག་རྒྱ་ཡིག་འདི་ལྷན་
བཞོད་འདུག
“མི་འདོད་རྒྱུན་པར་ལས་ཀྱིས་ལྷན་།

མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་སད་ཀྱིས་བཅོམ།
མི་རྟག་ཆེ་ཡི་བྱི་མར་འཕོས།
ལིང་ཨའེ་བང་སོའི་ལྷན་པོ་སྦྱོར་གས་།”

“རང་མིང་། ལིང་ཨའེ། རང་ལོ་ ༡༦ གྱུས་
ཡུལ་པེ་ཅིང་། བྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ཟླ་བ་༩ ཆེས་ ༥ ཉིན་
རྒྱུན་པར་འདས་ཐོངས་སུ་གྱུར།” ཞེས་གསལ་མོད་
ཀྱང་རིམ་བཞིན་ཁ་བ་ལེབ་མོས་ཡོངས་སུ་ལྷན་པོ་གས་
པོར་གྱུར། ངས་དེ་ལྷན་པོ་མཐོང་བའི་མོད་ལ་ལིང་ཨའེ་
རང་དབང་མེད་པར་བྱ་བྱུང་། ལྷན་པོ་ཁ་བ་སོའི་
བཅོས་མིན་གྱི་འཛུམ་མདངས་དང་། བྱིས་པ་ལྷན་
པོས་མེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱིས་ངའི་འདྲིན་བྱེད་
སྦྱོར་བ་བྱེད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་ཁོ་མོ་གཏན་དུ་འདིག་
ཉིན་འདི་ནས་བྲལ་བེན། བྲལ་བེན་པའི་མོས་ང་ལ་
བཞག་པ་ནི་བྱ་གདུང་གི་ཁྱུར་པོ་སྦྱོར་མོ་འདི་རེད།
དེ་རིང་ནི་ཁོ་མོ་འདིག་ཉིན་འདི་དང་ཁ་བ་སྤུངས་
ཞག་མ་བདུན་བདུན་བཞི་བཅུ་ཞེ་དགུ་འཁོར་ཉིན་
འདིར། ཆེད་མངག་དུ་ངས་ཁོ་མོའི་བང་སོར་སྤྱོད་
འཕྲད་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཡོང་བ་ཡིན་མོད། ལྷན་པོ་
ངས་བདུན་རེར་ཁོ་མོའི་བང་སོར་ཐེངས་རེ་སྤྱོད་
པར་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རིང་ནི་ཆེས་མཐའ་
མཐུག་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་མི་རིང་བར་ང་ཡང་
རང་ཡུལ་དང་ཁ་བ་སྤུངས་ལྷན་པོ་མེད་ཀྱི་མི་ཡུལ་«རྒྱ་
གར་»ཞིག་ལ་འགྲིམ་རན་པའི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་དེར་རེད།

ལིང་ཨའེ་ནི་ལོ་རྒྱུད་སྤྱད་ཐེད་གཅིག་གི་
མིང་སྟེ། ཁོ་མོ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིང་དུ་གྱུས་
པ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱིས་སུ་ཁོ་མོ་ཨ་མ་དང་མཉམ་
དུ་ལྷན་སྦྱོར་སྤྱོད་པའི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟར་དེར་ལིང་ཨའེ་དང་

ང་གཉིས་ཐོག་མར་སློབ་ཚུར་སློབ་མ་གཅིག་པ་ལྟར།
 སྐབས་དེ་དུས་ང་ནི་རྒྱ་ཡིག་དང་ཆིས་རིག་དཔལ་
 པའི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་ཆུན་ངན་གྲགས་ཤར་
 ལྷར་ཁོ་མོས་ལྷག་བསམ་ཐོལ་མེད་ཐོག་རོགས་རམ་
 རྒྱུ་སྦྱར་བྱེད་པ་མ་ཟད། དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ཡོད་
 ཁོམ་ལ་ཟུར་འཁྲིད་དང་བསྐྱར་སྦྱོར་བྱེད་དུ་འདུག་
 པར་བརྟེན། སློབ་ཚུར་སློབ་མའི་སྤྱད་ས་འབྲས་
 གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་མ་ཟད་དགེ་ཆུན་གྱིས་“མིག་
 དཔེར་འོས་པའི་སློབ་མ”ཞེས་བསྟོད་བསྐྱེད་དང་
 བཙེ་མཐོང་ཆེན་པོའི་དཔེ་བཟང་ཐོབ། ཕྱིས་སུ་སློབ་
 འབྲིང་སྐབས་སུ་འང་ང་དང་ལིང་ཨའེ་གཉིས་འདྲིན་
 ཁང་གཅིག་གི་སློབ་གྲྭ་ལ་ཡིན། སྐབས་དེར་ལིང་
 ཨའེ་དང་ང་གཉིས་དབར་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ནུས་ཤེས་
 དང་བསྐྱེད་པས་ནས་སྤར་ན་མེད་པའི་བཙེ་མདངས་
 ཟབ་མོ་ཞིག་ཚུགས་པ་རེད། དེ་ཡང་ངས་དྲན་པ་
 གསལ་པོ་སོས་པ་ཞིག་ལ་དེ་ནི་རེས་གཟུབ་སྟེན་པའི་
 ཕྱི་རོ་ཞིག་ལ་རེད། ང་དང་ལིང་ཨའེ་གཉིས་སྟོག་
 བརྟན་ཁང་དུ་བསྐྱོད་པ་ཡིན། དེར་མི་ཚོགས་ཤིན་
 ཏུ་མང་བ་མ་ཟད་སྟོག་བརྟན་དེ་འང་སྟོ་གར་
 བཙེགས་པའི་རྒྱ་གར་སོ་སོའི་བཙེ་དུང་གི་འཁྲབ་
 ཚན་དེ་རྒྱ་སྐད་དུ་སྐབ་བསྐྱར་བྱས་པ་ཞིག་རེད་
 འདུག་སྟོག་བརྟན་དེ་ཡི་མིང་ལ་“བཙེ་དུང་”ཞེས་
 བཏགས་འདུག་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་ Raja
 Hindustani ཞེས་པ་དེ་རེད། དེར་བཞུགས་པའི་
 ཆེ་ལིང་ཨའེ་ནི་སྟོ་ཉམས་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱས་དེ་
 མིག་མཐའ་ན་མཆི་མ་སྐྱུ་སྐྱུ་དུ་ལྷུང་བཞིན་
 སྐབས་རེར་ངའི་དབྱང་པར་དཔ་དུ་འཆང་པ་དང་།
 ཡང་སྐབས་རེར་ཁ་ཁུ་སིམ་མེར་གནས་པ་ལས་ཅི་
 ཡང་མི་སྟེ། སྐབས་དེར་ངས་ལིང་ཨའེ་ལ་བྱེད་དེ་
 ལྷར་སྦྱོད་གོས་དོན་ཅི་ཡོད། དེ་ནི་མིའི་ནུས་དཔྱད་

གྱི་ཆལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་མ་རེད་
 དཔ་ཞེས་བརྗོད་པར། “བྱེད་གྱིས་མི་ཤེས་སམ། འདི་
 དག་ནི་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་བྱང་དང་འབྲུང་བཞིན་
 པའི་འཆོ་བའི་གཟུགས་རིས་མེ་ཡོང་ངོས་སུ་གསལ་
 བ་དང་བྱེད་ཅི།”ཞེས་ཁོ་མོས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས།
 དེའི་ཆེ་སྟོག་བརྟན་དེ་འང་མཐུག་བསྐྱེད་པ་
 ཡིན་པས་ང་དང་ལིང་ཨའེ་ཁང་པའི་ཕྱི་རོ་ལ་དུ་ཐོབ་
 པ་ན། སྟག་རུམ་གྱི་སྐྱོན་པས་ས་གཞིའི་ཁྲོན་གཉིབས་
 འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་མཁའ་དབྱིངས་ན་རྒྱ་སྐད་
 ཚོགས་གྱིས་འོད་འཆར་འཆར་གྱི་འདུམ་སྟོན་པ་མ་
 ཟད། ལྷུ་ལམ་སྟེང་གི་སྟོག་སྟོན་ནམས་ཀྱང་རང་
 ཁུས་གང་ཡོད་གྱིས་འོད་ཆེས་ཆེར་མངོན་པ་ལས་མེ་
 ཁ་འགོ་མཁན་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོན་པ་ཞིག་རེད། ལྷ་སིམ་
 པའི་སྐྱུ་ལམ་སྟེང་དུ་ལིང་ཨའེ་ཡིས་ངའི་ལག་པར་
 དཔ་དུ་འདྲིན་པ་དང་། ལྷ་ཆིལ་ཆིལ་གྱི་སྟོག་སྟོན་
 འོག་གོམ་པའི་འདེགས་འདྲིན་རེ་རེ་སྟོ་བཞིན་བྱིན་
 ཚུགས་སུ་སྦྱོད་བཞིན་ཡོད། “ཨ་ཅི། ད་གིན་སྟོག་
 བརྟན་ནང་གི་འདྲིན་པ་དང་འདྲིན་མ་གཉིས་ང་རང་
 གཉིས་ཡིན་ན་ཅི་མ་རུང་།” སྐབས་དེར་ལིང་ཨའེ་
 ཡིས་ཅི་ཞིག་དྲན་པ་ལྷར་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་
 བརྗོད་བཞིན་གོམ་ཁ་ཡང་སྟོ་མཆམས་བཞག་སོང་
 “ཡིན་ནའང་..... ལིང་ཨའེ་.....”
 “ཡིན་ནའང་ག་རེ།”ཁོ་མོས་ཕིར་གྱིས་བྲིས་འདྲའི་
 མིག་ཟུང་གི་མདའ་མོ་གདོང་ལ་འཕེན་བཞིན་དེ་
 ལྷར་དྲིས་བྱང་།
 “ཡིན་ནའང་དེ་ལྷར་ཡོང་གིད་གྱི་མ་རེད་”
 “ག་རེ་བྱས་ནས། ང་རྒྱ་རིགས་ཡིན་ཅང་ཁྲོད་དངོས་
 གནས་ང་ལ་མི་འཐད་དམ།” མཆམས་དེར་ཁོ་མོའི་
 སྐད་ཆ་ཡང་ཆད་སོང་ལ། མིག་མཐའ་ན་མིག་ཚུའི་
 རྟོག་པོ་ཞིག་ཀྱང་མངོན་བྱང་། ངའི་སྐད་ཆ་དེ་ཁོ་

མའི་མེས་ལ་ཡོག་པ་འདྲ། ད་གཞོན་ཁོ་མོས་ངའི་
ལག་པ་ཡང་སྒྲིབ་པར་ཆོར།

“.....ལིང་ཨའེ..... དགོངས་པ་མ་ཆོམས་ཨང་..... ང་
དངོས་གནས་ཁྱོད་ལ་འཁོན་མེས་མེད།”

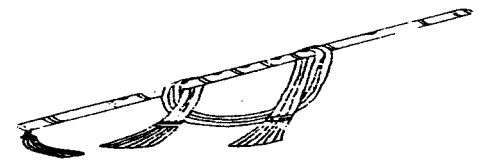
“.....”ཁོ་མོས་མགོ་བོ་སྒྲིབ་ནས་བསྐྱད་པ་ལས་ཅི་
ཡང་མ་བཤད། “ལིང་ཨའེ.....སྐྱུ་མཁུན་..... ལིང་ཨའེ་
ཁྱོད་ཀྱི་ལུ་ཁོང་སྒོ་མ་ཟ་དང་། ང་ཁྱོད་ལ་དགའ་པོ་
ཞེ་བྲག་ཡོད་.....”

སྐར་ཡང་ངས་དེ་ལྟར་བརྗོད་བཞིན་ཆོམ་ཆོམ་གྱི་སྒྲིབ་
ནས་ལིང་ཨའེ་ཡི་ལག་པར་རེག་པ་ཡིན། སྐབས་དེ་
དུས་དགའ་སྒྲོ་བྱུང་གི་མཆི་མ་ཞིག་གི་ལྟ་དུ་ལིང་
ཨའེ་ཡིས་ང་ཡི་སྒྲིབ་པ་དམ་དུ་འཐམ་པ་དང་འཇིག་
ཅིན་ཁམས་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲིག་འཇུག་པའི་ཆོར་འདྲ་
དབང་མེད་དུ་སྒྲེར་ཞིང་། གང་ལྟར་ཡང་ངས་སྐྱུ་
ཅིན་ལྟེ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ནི། མའི་རིགས་
ཀྱི་ཆུ་མེས་ལས་གྲུབ་པའི་ལྟ་སྒྲིབ་ཀྱི་བཅེ་དུང་གི་
རོ་བུ་དུང་དེ་རེད།

དེ་ལྟར་ནའང་སའི་གོ་ལའི་འཁོར་ཕྱོགས་
དང་བསྐྱེན་ནས་ཡོ་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ནི་མི་ལམ་
ལྟར་ཕྱི་མི་རྫོགས་མོང་། སྒོ་བ་གྲའི་དགུན་གནང་
ཡང་བཏང་མོང་། སྐབས་དེར་ལིང་ཨའེ་ངའི་འགྲམ་
དུ་ཡོང་ནས་ཁོ་མོ་དུ་ལམ་པ་པའི་བཀོད་མངགས་
ལྟར་ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་ནག་པེ་ཅིང་དུ་གྱུར་
གསེང་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་སྒྲོར་བརྗོད་བྱུང་། ཁོ་མོའི་པ་པ་
ནི་པེ་ཅིང་མི་རིགས་ལག་ཆལ་བཟོ་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་
གི་བདག་གཞིར་ཡིན་པ་སྐར་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་།

ལིང་ཨའེ་ལ་མཆོན་ན་དང་ཐོག་མོ་འགྲོ་འདོད་མི་
བྱེད་ཀྱང་པ་ལགས་མ་ཐུག་ནས་ཡོ་མང་བྱིན་པར་
བཞེན་མ་འགྲོ་རང་འགྲོ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྐར་ཞིག་
དབང་མེད་དུ་མངོན། སྐབས་དེ་དུས་ངས་ཀྱང་འགྲོ་
ན་ལེགས་ཚུལ་སོགས་མང་དུ་བརྗོད་པ་ཡིན། མཐར་
ཁོ་མོ་པེ་ཅིང་དུ་གྱུར་གསེང་འགྲོ་རྒྱུའི་སྒོ་ཐག་བཅད་
པ་མ་ཟད་ང་ལ་བརྗོད་གསལ་“པམ། ང་.....པེ་ཅིང་
དུ་འགྲོ་འདོད་མེད་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་མེས་གསལ་རེད།
ཡིན་ནའང་དེ་རིང་ནི་ང་རང་གཞིས་མི་འདོད་
བཞིན་དུ་བལ་རན་པས་ངས་ཁྱོད་ལ་དགོངས་པ་མ་
ཆོམས་རོགས་ཞུ། གང་ལྟར་འུ་གཞིས་ཀྱི་མི་འཇུར་
རྩ་རྩེའི་བྲག་བཞིན་བཞུན་པའི་བཅེ་དུང་ལ་ཡིད་
ཏོན་བྱེད་རོགས། ངའི་བཞུན་གྱི་ལྟ་སྐབས་རིས་
རོགས་སུ་སྐར་དུ་མཇུག་ཡོང་། ལྟར་དུ་མཇུག་ཡོང་
.....”ཞེས་ཁོ་མོའི་མིག་གཞིས་མཆི་ཞགས་ཀྱིས་ཡོངས་
སུ་བསྒྲིབས་འདྲུག་པས། ངས་སེམས་གསོ་ཞིག་བྱ་
དགོས་སྐམ་ཡང་ཡིད་སྒྲོང་ན་སྒྲོང་བཞིག་གིས་རི་ལྟར་
བྱེད་དགོས་མིན་མ་ཤེས། མཐར་ངས་ཁོ་མོར་ལམ་
བར་དུ་ངས་པར་གཟབ་གཟབ་དགོས་ཚུལ་དང་བྱིས་
སུ་ཏན་ཏན་ཐུག་ཀྱི་རེད་སོགས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་
ནས་ལིང་ཨའེ་ཡིས་སྒྲིབ་ཏིག་ཏིག་གི་གོམ་པ་རེ་རེ་
སྒྲིབ་མཆོམས་བྱིར་བཞུས་ཀྱི་མིག་ལྟ་ཡང་ཡང་བྱེད་
པ་དང་མཐར་ཁོ་མོ་ནི་མཛེས་ལྡན་མེ་ཏོག་སད་ཀྱིས་
བཅོམ་པ་ལྟར་ངའི་མིག་ལམ་དུ་གཏན་དུ་མི་སྐར་
བར་ཐུར་དོ།

ཐུ་འགོད།



ཀྱག་ཀྱག་ལ།།འོ་འོ་ལ།།

སྒྲུབ་ཀྱི་ཡི་ཤེས་འཛིགས་མེད།

བསྟན་བཅས་ལོ་རིམ་གཞིས་པ།

གཅིག 《ཞེགས་པའི་བཅེ་དྲུང་།》

ཞིན་དེར་བོད་ལྷགས་ཞིར་ལེ་ལེ་སྟབས་རྣམ་ཀྱན་
 དང་མི་འདྲ་བར་ཐོ་རེངས་ཚུ་ཚོད་ལེ་པ་ཅམ་ནས་
 "Hello wake up" ཞེས་དང་མདོར་ན་ “ ཉིང་
 ཉིང་” དང་ “ ཉང་ཉང་” ཞེགས་ལག་སྟོགས་ཁ་པར་
 གྱི་དྲིལ་བརྒྱུད་དང་། ཉུས་ཚོད་འཁོར་ལོའི་དྲིལ་བརྒྱུད་
 བཅས་གཅིག་རྗེས་གཞིས་མཐུད་དང་གཅིག་དར་
 གཞིས་དར་གྱིས་གྲགས་ཡོང་བས། ད་གཞོད་མི་མེད་
 བྱི་མེད་གྱི་ལུང་སྟོང་ཞིག་གས། རྣལ་འབྱོར་རི་ཁྲོད་
 པའི་སྟོམ་ཞིང་ཞིག་དང་གཞིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་
 པད་འབྱུང་ཁང་ཆུན་དེ་ནི་ཅ་ཅ་དང་། འ་འུར་གྱི་
 དྲིལ་བརྒྱུད་ཁྱབ་པའི་འཁོར་རིགས་སྟོང་སྟག་གིས་
 ཁངས་པའི་ཁྲོད་ཁྱེར་ནང་གི་གཞུང་ལམ་དོག་པོ་
 ཞིག་དང་ཡོངས་སུ་མཚུངས། རིན་ཆེན་ད་དྲུང་དྲུར་
 རྒྱ་རྒྱུགས་བཞིན་པལ་པ་ལྟར་ནས་ཕྱིད་གྲུང་ནས་
 གཞིད་བཞིན་ཡོད། “ཐག་ ཐག་ ཐག་……” རྒྱ་
 བྱིས། ད་འགྲོ།” ཞེས་པའི་སྐད་ཀྱུགས་ཆེན་པོའི་
 འཕོད་རྒྱ་དང་རྒྱ་བརྒྱུངས་རྒྱ་དེ་གཞིས་དྲུས་གཅིག་
 དྲུ་གྲགས་ཡོང་བས། རིན་ཆེན་གཞིད་ལས་བསྐྱངས་
 པས་རྒྱ་མ་ཕྱེ་ག་མེད་བྱུང། བསྟན་སྟོང་གིས་སྟོག་
 སར་ཉེ་ལྟ་དྲུས་རིན་ཆེན་གྱིས་ཁ་སང་འཛིན་གྲའི་
 རྒྱབས་གྱི་དྲུག་ལོག་རང་འཛགས་ཀྱིན་ནས་ཉལ་ཡོད་
 པ་དང་ཐ་ན་ལྟམ་ཡང་མ་སྟུད་པར་ཉལ་ཡོད་པ་
 མཐོང་དྲུས་འཁང་ར་དང་ལྟན་དུ་ “སྟོས་དང་། ཡང་
 མདང་དགོང་ last show བསྟན་ནས་བསྟན་

ཡིན་པ།” རིན་ཆེན་གྱིས་ལག་པ་འཕྲེད་དུ་བྱུགས་
 གྱིས་བརྒྱུངས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁ་གདང་བཞིན་
 གཞིད་མ་སད་གྱི་ཨ་ཐང་རིང་པོ་ཞིག་འཕྲེན་རྗེས་
 “ཨ་མའེ། བདེ་དོན་དེས་སྟོན་ནས་བཀག་ཆར་བ་
 རེད།” “གཞན་མ་གཏོགས་ལྟ་རྒྱུད་རེད་པ། རོ་
 ཆ་རྒྱ་མེད་པ། ད་འགྲོ།” “ཤེ་ཁྱི། འཕྱི་དྲགས་
 སོང་། བུ་མོ་ཆང་མ་བྱིན་ཆར་ཡོད་རེད།” ཞེས་རིན་
 ཆེན་གྱིས་རང་གིས་རང་ལ་འཁང་ར་ཐེངས་ཤིག་
 བྱས་ཏེ། མཚུགས་པོར་ལངས་ནས་མདོན་རྟོགས་
 རྒྱན་གྱི་ཅ་བའི་དེབ་རྒྱུད་དེ་ལག་དྲུ་སྟོགས་ནས་སྟོ་རུ་
 ཐོན།

མཁའ་ལ་རྒྱ་བའི་རྒྱ་འཛིན་གྱི་སྤུང་པོ་དག་
 ཁྱུང་དགུན་མཚོན་གྱི་གྲང་རར་མ་བཟོད་པར་ས་
 གཞིའི་རོས་སུ་གྲང་གཡོལ་དུ་ཐེབས་པས། ས་གཞི་
 དང་བར་སྤང་ཐམས་ཅད་ན་བུན་གྱིས་གཏམས་ནས།
 འཛིག་རྟེན་ཡོངས་རྒྱུགས་ད་དྲུང་ཡང་རབ་རིབ་གྱི་
 ཡུལ་ཞིག་ལས་མི་མདོན། ཁོང་གཞིས་རྒྱག་མ་འགྲོས་
 གྱིས་སྤར་ན་ཐའི་རྒྱུགས་སུ་སྟོད་བཞིན་ལམ་སྟོག་དྲུ་
 ཀླང་པར་ལྟམ་ཡང་མེད་པའི་རྒྱ་གར་སོ་གཞོན་འགའ་
 ནི་བྲག་སྟོག་ལ་སེར་ཆོད་བབ་པ་བཞིན་ཐག་སྤྲོད་དང་
 ཏར་རྒྱ་རྒྱུགས་བཞིན་གཅིག་མཚུགས་གཞིས་
 མཚུགས་གྱིས་བྱ་འཕུར་བ་ལྟར་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་
 མདུན་རྒྱུགས་ནས་ཡལ་སོང་ལ། རས་གོས་དཀར་
 གཅང་བཞེས་པའི་ཆས་པོ་ཁྱུ་འགའ་ཡང་། ལག་དྲུ་
 དབྱུག་པ་འདོམ་གང་ཅམ་རེ་སྟོགས་ནས་གཡས་

གཡོན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྷ་ཙམ་ཡང་མི་གནང་བར།
ཉན་ཐོས་ཀྱི་དག་སྒྲོང་ལམ་དུ་གཞོལ་བ་བཞིན་རུང་
མཆོག་གས་པའི་སྒོ་ནས་མར་ཐེབས་བཞིན་འདུག རྣམ་
མཁར་འཕུར་བའི་འདབ་ཆགས་དང་། ས་ཐོག་དུ་
གནས་པའི་བྱི་མག་སོགས་དུད་འགྲོའི་རིགས་ནམས།
ད་དུང་ཡང་ཞོགས་པའི་གྲང་ངར་ལ་ཕར་སྐོལ་མ་
ཐུབ་པར་མཆུ་ཏི་མཐུག་འོག་དུ་རུམ་ནས། ཁ་འདར་
དང་ག་འདར་རྒྱག་བཞིན་ལྷ་རྒྱུགས་ཀྱིས་ཉལ་བཞིན་
པ་དེ་ནི་རི་འབྲའི་སྒྲིང་རྩེ་སྒྲུ་འོས་པའི་གནས་ཤིག་
རེད་ཨང་། ལམ་ཟུར་གྱི་ར་ཁར་རྒྱུང་རྒྱུང་དག་གིས་
མེ་ཁ་གསོས་ནས། ར་བཟོའི་སྐྱ་མོན་བྱེད་བཞིན་པ་
སོགས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་དག་གི་སལ་ཆར་ཉིན་
དེའི་བྱ་གཞག་འགོ་བརྒྱུགས་ཟིན་པ་ལྟར། ཆང་མ་
བྲེལ་འཆུབ་ཀྱི་ངང་དུ་གནས། ཞོགས་པའི་ན་བུན་
ལང་ཡོང་དུ་གཡོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ལྷ་ལག་རྣམ་མཆོད་རྟེན་
དེ་ནི། རམ་བཟིན་སྒར་ལས་ཆེ་བས་རིན་ཆེན་གྱི་ཁ་
ནས་རང་དབང་མེད་པར་“སྐབས་སུ་མཆི”ཞེས་
ཤོར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆོས་སྒྲོང་རྣམ་པ་ལའི་བཀའ་
དྲིན་དང་། མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་སྒྲོན་གྱི་རྒྱ་གར་གྱི་རྩོ་
བཟོའི་ལག་རྩལ་ལ་དེ་བས་ཡིད་སྒྲོན་ཆད་མེད་སྒྲུ་
བཞིན་མཆོག་གས་པོར་སྒྲོར་བ་ལན་གསུམ་བརྒྱབ་ནི་
འཁོར་ལཱ་ལྟེ་བཟང་པོའི་བྱང་དུ་བྱིན། ཁོ་གཉིས་ཀས་
སོག་མར་ལེགས་སྒྱུར་དང་དེ་ནས་པོད་སྐད་དུ་བྲིས་
པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་མདོ་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས། ལག་
ཟུང་སྒྲིང་ཁར་ཟུམ་ནས་ལྷགས་སྒོག་ཆར་རེ་གནང་
སྟེ་ཕྱག་འཆལ་གསོལ་སྒྲོན་སོགས་གང་ཤེས་གང་རྒྱས་
གནང་རྩིས་དུས་ཆོད་ཀྱང་གང་འཆམ་ཞིག་བྱིན་ཟིན།
ས་ལ་ཉལ་བའི་སྒྲུག་སྒྲིན་གྱི་ཕུང་པོ་དག་ཀྱང་སྒྲོན་གྱི་
ལྷག་ལྷུ་རི་ཆེར་འདྲེད་པ་བཞིན་དལ་བུར་གྱུར་དུ་
འཕུར་བཞིན་འདུག

རིན་ཆེན་གྱིས་ལག་དུ་སོགས་པའི་དེབ་རྒྱུང་
དེ་ཞལ་ཁ་བྱེད་ནས་ “སེམས་སྒྲིད་པ་ནི་གཞན་དོན་

བྱིར། ཡང་དག་རྒྱུགས་པའི་བྱང་རྒྱུབ་འདྲོད།” ཅེས་
མངོན་རྒྱན་རྩ་བ་དག་འཛིན་བྱེད་གྱིན་དལ་བུར་
མཆོད་རྟེན་ལ་སྒྲོར་བ་རྒྱག་བཞིན་ཡོད། མཆོད་རྟེན་
གྱི་རྒྱབ་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཛོད་ཆེན་པོའི་གཡས་
གཡོན་ཞིག་ནས་གསལ་ལ་མི་གསལ་ལའི་དབྱངས་རྟ་
སྒྲན་མོ་ཞིག་གྲགས་ཡོང་བ་དེ་ནི་སྐྱོ་མོན་གྱི་མགྱིན་
དཔལ་བདག་པོས་དབྱིད་གསར་བསུ་བའི་སྒྲུ་
དབྱངས་ལེན་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པས། རིན་
ཆེན་ལ་མཆར་སྒྲུས་ནས་དོན་དངོས་སུ་ཞིག་ཡིན་
མིན་བརྟག་དགོས་སྒྲམ་ནས་གོམ་ཁ་དེའི་ཚུགས་སུ་
བསྒྱུར། དེ་ནི་བཙོན་བྱས་དབེན་པའི་དབྱིད་གྱི་རྒྱལ་
མོའི་སྒྲུ་དབྱངས་མ་ཡིན་པར། ལང་ཆོ་དར་ལ་བབ་
པའི་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གིས་“ཟག་བཅས་ཟག་པ་མེད་
ཆོས་ནམས། ལམ་མ་གཏོགས་པའི་འདུ་བྱས་
ནམས།”ཞེས་སྒྲན་ཞིང་འཛེབས་པའི་དབྱངས་རྟ་ལ་
བྲངས་ནས། མཛོད་རྩ་སྒོ་འཛིན་གྱི་སྒྱུར་སྒྱུར་བྱེད་
བཞིན་པའི་འགྱུར་ཁྲག་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་དུས་ལ་
མཆར་དེ་བས་སྒྲུས་ནས་ཞིབ་ལྟ་མི་བྱེད་ཀ་མེད་
བྱུང་། རྩིང་འགམ་གྱི་འཆར་དུ་དངར་ཞིང་མདའ་
ལྟར་བྲང་བའི་སྒྲོང་པོའི་ཁྲོད་དུ་སྒྲུག་ཟུགས་པ་ལ་
རིང་བའི་ན་རྒྱུང་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གིས་སྒྲོད་ལ་གོ་ཁི་
མཆལ་ཁ་ཞིག་དང་། དཀར་ཞིང་གཙང་བའི་མགུལ་
དཀྱིས་ཞིག་མགུལ་དུ་དཀྱིས་ནི་སྟེ་གཉིས་རིང་ཐུང་
ཡོད་ཙམ་མདུན་གྱི་བྲང་ངོས་ནས་བབ་པ་དང་།
གནག་ལ་རིང་བའི་དབུ་སྒྲའི་ཉག་མ་དག་ནི་རྒྱབ་གྱི་
ཕྱག་ཟུར་ནས་ནར་མར་འཁྱེ་ཞིང་། དལ་སྒྲོད་རན་
པོས་ཕར་འགྲོ་རྒྱུར་འགྲོ་བྱེད་གྱིན་སྒོ་ཆེ་གཅིག་དུ་
བསྒྲིམས་ནས་དག་སྒྱུར་བྱེད་བཞིན་འདུག དངས་
ཤིང་གཙང་བའི་རྩིང་བུའི་ནང་ནས་འཕྱག་རྩལ་སྐྱོད་
པའི་གསེར་ཉ་དང་དབུལ་ཉའི་ཆོགས་ཀྱང་། གཞོན་
ནུ་མ་དེའི་སྒྲན་པའི་དབྱངས་དང་མཛེས་པའི་ལང་
ཆོ་ལ་ཡོངས་སུ་ཆགས་ནས། འཆང་ཀ་ཤིག་ཤིག་གིས་

ཆུའི་རོགས་སུ་འཕགས་མཆོང་བྱས་ནི་སྒོལ་ལྷ་བྱེད་
 བཞིན་འདུག་པ་ཟད། རྒྱ་རིངས་འདེད་པའི་ཤར་
 རྩལ་གྱི་རྩ་བ་དུན་དབང་པོ་དེ་ཡང་། གཞོན་ནུ་མ་
 དེའི་སྐྱེན་ཁིང་འདྲིའཕུངས་པའི་དབྱངས་རྩ་དེའི་རྒྱལ་གྱི་
 མཛེས་པའི་ལང་ཆོ་ཅན་དེ་ལྷ་ལ་བྲེལ་ནས་རྩ་ལྷང་གི་
 རྩ་མཆོག་ལ་ལྷག་གིས་བསྐྱེད་ཏེ་ཤར་མཐའི་རོགས་
 ནས་མཛོན་པར་འཕགས་བཞིན་ཡོད་ལ། རྩང་བུའི་
 ནང་གི་རྩ་སྒྲིལ་གཞོན་ནུ་དག་གིས་ཀྱང་ཞལ་འདྲུམ་
 པ་དང་བཅས་མགོ་སྒྲིལ་ལྷེ་མ་ལྷེ་མ་གྱིས་གཞོན་ནུ་
 མའི་མཛེས་སྒྱུ་གལ་ཡིད་སྒྲོན་བྱེད་བཞིན་འདུག་
 མདོར་ན་ཁོ་མོའི་སྒྲོན་ཁིང་དཀར་པའི་ཞལ་རྩམ་
 དང་། གནག་ཅིང་རིང་བའི་དབུ་སྒྲིལ་ཞལ་གྱི་ལྷང་བའི་
 འདྲིན་བྱེད། དྲང་ཁིང་རིང་བའི་སྒྱུ་གཟུགས། ཆོགས་
 བཞིན་འདུར་བའི་བྱང་སྒྲིལ། སྐྱེན་ཁིང་འདྲིའཕུངས་
 པའི་གསུང་སྐད། སྐྱེད་པ་སྤྲེལ་རོ་སྐྱེད་སྐྱོམ་པ་
 སོགས་མཛེས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གིས་རྒྱང་གཉིས་
 མི་ཅམ་མ་ཟད། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིལ་རྩལ་དང་
 སྒོག་ཆགས་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་གྱང་ཡིད་གྱི་
 བརྟན་པ་དབང་མེད་དུ་འསྒོག་པར་བྱས། རིན་ཆེན་
 རང་དབང་མེད་པར་ཡུད་ཅམ་ཏད་དེ་ལུས་པ་མ་
 ཟད། ད་གཞོད་སྒོ་འདྲིན་བྱེད་བཞིན་པའི་འབྲུ་དོན་
 རྒྱལ་འགལ་དུ་མོང་ནས་སེམས་སྒྲིལ་པ་ནི་གཞོན་ནུ་
 མ། ཡང་དག་འདོད་པའི་དབང་དུ་ཤོར་བེན་པའི་
 གསང་བ་དེ་ཞོགས་རྒྱང་བེར་མས་རྩྱགས་ནས་ཁོའི་
 འགྲམ་པར་འགྲམ་ལྷག་ཆོ་ཐག་ཆོད་ལན་འགའ་
 གཞུས་ཀྱང་། དེ་ནིན་གདོང་དེག་མཐུག་པས་ཆོར་
 བ་དེ་ཅམ་མ་བྱུང་ལ་འདབ་ཆགས་བྱིའུའི་ཆོགས་
 དག་གིས་ཀྱང་ཚུལ་དེ་རྩྱགས་ནས་འབྲུ་སྒྲོད་གྱི་ཅ་ཅ་
 འདོན་བཞིན་ཡོད་ཅུང་། རིན་ཆེན་གྱིས་དེ་དག་ལ་
 སྤང་འདོག་སྒྱུ་ཅམ་མེད་པར། ཁོ་མོའི་འཁྲིས་སུ་འགྲོ་
 འདོད་མེ་ལྷར་འབར། འོན་ཀྱང་དེ་སྒྲོན་ཁོ་མོ་དང་
 ལྷན་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་ཐོང་ཡོད་པ་ལྷ་ཅི། ཐ་ན་མིང་

གང་ཡིན་ཡང་ད་དུང་གསལ་པོར་མི་དྲན་བས། སྐད་
 ཆ་མི་འདྲ་ཞིག་ཤོད་དགོས་པ་དང་ཤོད་སྤངས་ཤོད་
 ལུགས་སོགས་གང་འདྲ་དགོས་མིན་ཡང་དེ་བས་སྒྲིག་
 གུར་གྱི་གནས་སུ་གུར་བ་མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་
 ཞོགས་པ་བྲེལ་ལངས་བྱས་ནས་ཡོང་དགོས་བྱུང་
 བས་གདོང་པ་འཁྱུ་རྒྱ་དང་རྒྱག་ཤད་བརྒྱལ་རྒྱ་
 སོགས་གང་ཡང་མ་བྱུང་བས་སྒྲོབས་པ་དེ་བས་མར་
 ཟླ་བཞིན་གྱི།

དེ་ལྷར་རིན་ཆེན་གྱིས་ལྷགས་པས་ལྷ་མཐོང་
 པ་དང་། བྱིས་པས་སྒྲུ་མ་མཐོང་བ་བཞིན་གཡོ་
 འགྲུལ་འདར་ཅམ་ཡང་མེད་པར། རྩ་སྐྱེད་ལྷར་གྱི་རང་
 རིང་ལངས་པ་ལས། ཐ་ན་དབུགས་བྱི་ལ་བཏང་བ་
 ནང་དུ་ལྷ་དྲུག་ཡང་བཟེད་དེ་ལུས་པའི་རྩལ་དེ་
 བརྟན་སྒྲིལ་གིས་མཐོང་འབྲལ་“རིན་ཆེན། རིན་
 ཆེན་”ཞེས་ལན་འགའ་པོས་ཀྱང་། ཨ་ལན་པར་
 བཞག་འགྲུལ་ཅམ་ཡང་མ་བྱས་སྐབས། བརྟན་སྒྲིལ་
 ཡ་མཆར་དང་། ཁོང་ཁོ་དུས་གཅིག་དུ་སྒྲིལ་ནས་
 མདུན་དུ་བྱིན་ནི་ཅ་བ་རྩྱགས་ལྷེ་བ་གྱི་དེ་བ་རྒྱང་དེ་
 རིན་ཆེན་གྱི་སྤྲུག་གཡས་པར་ཤུགས་གྱིས་ལན་གཅིག་
 གཞུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་“ཕ་ཡེ། ཅ་བ་སྒྲོར་གྱི་ཡོད་
 དམ་ལངས་སྒྲོམ་རྒྱག་གི་ཡོད།”ཅེས་སྒྲུས་པས། རིན་
 ཆེན་སྒྲོ་བུར་དུ་གཉིད་སད་པ་བཞིན་ཁ་བྱིར་སྒྲོར་བ་
 དང་ལྷན་དུ་དག་ནས་“ཟག་བཅས་ཟག་པ་མེད་ཆོས་
 རྣམས།” ཞེས་རང་དབང་མེད་པར་སྒྲོན་ཤོར་བས་
 གདོང་མདོག་གྱང་དམར་པོར་གྱུར། “ཟག་བཅས་
 རང་རེད། གནས་ཅ་ཆེན་འདིར་ཟག་པ་བསགས།”
 “ཟག་པ་ག་རེ་བསགས་སོང་།” ཞེས་ཤོད་བཞིན་
 རིན་ཆེན་གྱིས་ཁོ་མོའི་རྩྱགས་སུ་ལྷ་ཅམ་བྱས་ནི་“མ་
 གཞི་བུ་མོ་འདི་སུ་”ཞེས་འདྲི་བྲུལ་བྱས། “ད་ལྷ་ནམ་
 རྒྱར་ལང་གི་ཡོད་རེད། བུ་མོ་ལྷ་ཡག་གི་དུས་ཆོད་
 མ་རེད། འགྲོ།” “ད་ལྷ་མ་བརྟན་ན་རྒྱ་ཆོད་ལྷ་པ་
 ཅམ་ནས་བརྟན་བསམ་ན་འང་བརྟན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ག་

པར་འདུག” བསྟན་མྱོང་གིས་“དེ་དེ”ཞེས་ཁྲེལ་
 དགོད་དང་ལྟན་དུ་“ཕྱག་ཚོད་ལྷ་པའི་རྗེས་སུ་གོ་
 སྐབས་ཡོད་ན། བསྟན་པས་མ་ཚད་འཐམ་མདོག་ཁ་
 བོ་འདུག”ཅེས་ཤོད་བཞིན་རིན་ཆེན་དང་ལྟན་དུ་
 ཡག་པོ་ལྷ་དུས་མེ་རྟོག་ལྷར་མཛེས་པའི་ལང་ཚོ་མ་
 ཞིག་ཁ་གཡེང་མིག་གཡེང་མེད་པར་རྒྱུག་གེ་
 སར་ལ་རོལ་བ་བཞིན་སྒྲོར་སྒྲོར་བྱེད་བཞིན་འདུག
 བསྟན་སྒྲོར་དལ་བུའི་སྒོ་ནས་གོ་མ་པ་ཁ་ཤས་ཕྱིར་
 ཤིག་བྱས་དེ་རྒྱབ་སྒྲོག་ནས་“འགྲོ། འགྲོ།”ཞེས་
 རྒྱད་གདངས་དམའ་བོས་ཐངས་གཉིས་བོས། རིན་
 ཆེན་གྱིས་སྒྲུང་འཛིག་དེ་ཅམ་མེད་པར་“ག་རེ་བྱས་
 མོང་”ཞེས་དྲིས་པ་ལས་ཕྱིར་བསྟན་ཅམ་ཡང་མ་
 བྱས། “སྐྱེ་མཁའ་། ཤོག་དུ།” ཞེས་སྒྲུར་ཡང་འུ་སྟུག་
 པའི་འབོད་སྒྲུ་དེ་རིན་ཆེན་གྱིས་སོས་རྗེས། ཕྱིར་
 བསྟན་ཐངས་ཤིག་མ་བྱས་ཀ་མེད་བུང་། རིན་
 ཆེན་གྱིས་ད་དུང་རྒྱད་ཤུགས་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་རྒྱབ་
 ནས་ཨ་ལན་བྱས་ན་དཔེ་བསགས་སངས་སྟམ་ནས་
 བསྟན་སྒྲོར་གིས་ལག་གཡས་པའི་མཚུབ་མོས་ཁ་གྲུན་
 དུ་བཀག་དེ་“ཤུ་.....”ཞེས་ཤུ་སྟེ་འདེབས་བཞིན་
 ལག་གཡོན་མས་ལོག་ཤོག་ཅེས་པའི་ལག་བརྟེན་བྱེད་
 བཞིན་འདུག རིན་ཆེན་གྱིས་ཁྱུང་དྲངས་པའི་སྒོ་

ནས་“ཚུལ་ཁྲིམས་གྱིས་བསྟུག་བསྟུག་འདུག་གམ་
 ”ཞེས་སྒྲུས་འབྲལ། “ཟླ་ག་སྟུ་ལྷ། ང་ཁྱེད་རང་འདྲ་
 བའི་ལྷགས་གདོང་མིན། བྱེད་སྒྲུངས་འདི་འདྲ་མོས་
 མཐོང་ན། ངས་གདོང་པ་གང་འདྲ་མེ་བསྟན་དགོས་
 རེད།” ཞེས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་འཁང་ར་བྱེད་
 བཞིན་འདུག རིན་ཆེན་ཁོའི་འཁྲིམས་སུ་ཡོང་ནས་“སུ་
 རེད་ཤོད་དུ།” “ངའི་(Tuition)ཆན་རེད། སྒོ་བ་
 སྒྲོར་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད”ཅེས་ལན་འདེབས་བྱེད་
 བཞིན་རིན་ཆེན་གྱི་སྟུག་པར་ལག་པ་བཞག་ནས་
 དལ་བུར་བཞོད་བྱེད་ལས་སུ་བསྟུལ། “ཆེ་སྒོན་མ་
 ལས་ཡག་པོ་ཞིག་བསགས་པ་ཐག་ཚད། ཡོད་པ་དེ་
 ཚོར་ཚང་མ་འདུག”ཅེས་རིན་ཆེན་གྱིས་ཆིག་ལབ་
 རྒྱག་བཞིན་ཡོང་། “ཚང་མ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་བོ་ཞིག་
 རང་ལ་བུང་ན”ཞེས་བསྟན་སྒྲོར་གིས་ཆེད་མོའི་
 ཞོར་དུ་དྲིས་མཚམས།“བུང་དང་མ་བུང་ཁྱེད་རང་
 ལ་རག་ལས་འདུག”ཅེས་བཤད་དེ་དབྱུགས་རིང་
 ཞིག་འཐེན། “ངས་ཀའ་དྲུག་བྱེད་དགོས་རེད་ཟེར་
 གྱི་ཡོད་དམ།” ཞེས་ནོན་འཛོར་བའི་སྒོ་ནས་རིན་
 ཆེན་གྱི་གདོང་ལ་ལྷ་བཞིན་སྟུག། རིན་ཆེན་གྱིས་མགོ་
 བོ་གྲུན་དུ་གཡུག་ཅམ་བྱས་པ་ལས་ཆིག་ལན་ཅི་ཡང་
 མེད་པར་ཁོ་གཉིས་སྒོ་བ་གའི་སྒྲོགས་སུ་ལོག་ཡོང་རོ།

སུ་འགོད།

ཤོག་རིས་དང་བོའི་འཕྲོས།

མི་རིགས་འདིའི་མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་ཁ་དོག་གཅིག་དུ་བསྟན།

ལྷ་ལྷན་སྒོན་ལམ་ཆེན་མོ་-མི་རིགས་འདིའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་བསྟུས་པས། ནང་བསྟན་གྱི་གཟི་
 བྱིན་སྒྲུར་ཡང་རྒྱས་ཤིང་སྒོ་གསལ་གྱི་འཕེལ་ཁ་རྒྱབས་བཞིན་འཕྱར། རྒྱབས་ཐེང་འདི་འཕྱར་ཐངས་ཤིག་
 གིས་མི་རིགས་འདིའི་མིག་ལམ་དུ་རེ་བ་ཡི་ལང་ཚོ་བསྟུན་ཅིང་ཁྱུ་པ་མེད་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་དང་དབྱེས་རིན་
 ཚོག་པའི་མགོ་བོ་འདི་སོབ་བུང་།

མི་རིགས་འདིས་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་བྲལ་བའི་སྒྲིང་གི་ཉིན་མོ་ཞིག་སྟེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་
 ༡ ཚེས་ ༡༥ གི་འགྲོ་བ་འདིའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་སྒྲུར་ཡང་སུན་པ་ཡི་ལྷན་པས་གཡོགས་པའི་ཉིན་མོ་སྟེ།
 ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་ཉ་གང་བའི་ཟླ་བ་དེ་མི་རིགས་འདིའི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་གདན་དུ་ཡལ་སང་། དེའི་
 རྒྱུ་གྱིས་མི་རིགས་འདིའི་སེམས་པ་རྒྱ་བཞིན་གང་ལ་བཟོད་དཀའ་བའི་ན་རྟུག་ཤིན་དུ་ཆེ་ཨང་།

ལོ་གསར་ལས་མཆིད་པའི་གཏམ་བཤད།

བསྟན་དར།

བསྟན་བཅོས་ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སྐབས་ཀྱིས།

ཐོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་གལ་ཆེ་ཞིག་ལ་ལོ་གསར་
 ཞེས་བཅིག་གི་ཡོད། འགའ་ཞིག་གིས་མཆུ་ཟླ་བའི་ཆེས་
 གཅིག་ལ་ལོ་གསར་ཞེས་བྲགས། ཐོད་ཀྱི་དམངས་
 སྲོལ་གཅེས་བདུས་སུ་གནས་ལོ་གསར་བཞད་ཀྱི་
 དགའ་སྟོན་ཐོད་ཀྱི་དགའ་བ་ཕུ་དེ་གྲང་ཀྱི་དུས་
 ལུ་ཟླ་བའི་དཀར་ཆའི་འཕེལ་འབྱིབ་དང་རྒྱ་སྐར་ཀྱི་
 འཁོར་ལོ་འགྲོ་བའི་དུས་ཞེས་དེའི་ཉིན་སྐར་མ་དང་
 ཟླ་ཆེས་སོགས་མཆའས་རྫོགས་པས་ཟླ་བའམ་ཆེས་
 གསར་དུ་འབྱུང་བའི་དུས་ལ་གནས་པས་ལོ་གསར་
 ཞེས་བརྗོད་དོ། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་གངས་ཅན་
 པའི་ལོ་གསར་དེ་ཟླ་བ་དེས་ཅན་ཞིག་དུ་མི་སྣང་ཞིང་
 ཟླ་བ་འདྲ་མིན་ནང་ལོ་གསར་གཏོང་སྲོལ་ཡོད།
 འདྲིར་བདག་གིས་འདི་ག་རྟེན་ཡོངས་བྲགས་ཀྱི་
 དབང་དུ་བྱས་ནས་བརྗོད་ན། ཐོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ནི་
 མཆུ་ཟླ་བའི་ཆེས་གཅིག་ཉིན་གཏོང་སྲོལ་ཡོད་པར་
 སྟོས་ཅི་དགོས། དེ་ཡང་ལྷན་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན་
 རྟོར་ཟླ་དང་པོའི་ཉིན་གཏོང་སྲོལ་ཡོད་པར་བྲགས།
 རྟོར་ཟླ་དང་པོ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་
 དུས་རབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་ནང་རྟོར་གོང་མ་རིང་
 གིར་རྒྱལ་པོས་ཐོད་ཀྱི་སྟོར་བརྒྱ་གསུམ་ཀྱི་འགན་
 དབང་དེ་ས་སྐྱ་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པར་
 སུལ་ནས་རྒྱ་ཐོད་མི་རིགས་དབར་གྱི་ཆབ་སྲིད་དང་
 དཔལ་འབྱོར་རིག་གཞུང་སོགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་
 སྐབས་རྒྱ་ནག་གི་དྲང་ལེ་ཟླ་བ་དང་པོ་དང་ཐོད་ཀྱི་
 ཟླ་བ་དང་པོ་མཐུན་པར་བཞེན་ནས་རྟོར་ཟླ་བ་བྱུང་
 ཆེ་བའི་དབང་གིས་རྟོར་ཟླ་བའི་ཆེས་གཅིག་ཉིན་ལོ་
 གསར་ཞེས་བྲགས་སོ། །

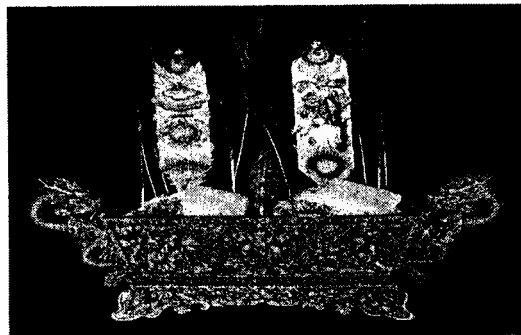
ལོ་གསར་ཞེས་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ལུགས་སྲོལ་
 མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གཏོང་སྲོལ་ཡོད་པ་སྟོས་ཅི་
 དགོས། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་ཐོད་ཀྱི་ལོ་གསར་
 གཏོང་སྲོལ་ལ་བྱད་པར་གྱིན་དུ་མང་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་
 རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནམས་ཀྱིས་ལོ་གསར་མང་ན་ཉིན་
 གསུམ་ལས་གཏོང་སྲོལ་མེད། འུ་ཅག་གངས་ཅན་པ་
 རྣམས་ཀྱིས་ལོ་གསར་ནི་རྒྱ་ཟླ་བའི་ཆེས་གཅིག་ནས་
 བདུན་བར་དང་། ཆེས་བརྒྱ་ནས་བཅོ་ལྔ་བཅས་བར་
 ཀྱི་ཉིན་གངས་རིགས་ལ་གཏོང་སྲོལ་ཡོད། དེ་དང་
 ཕྱོགས་མཚུངས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནམས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་
 བཟོ་བ་དང་འུ་ཅག་གངས་ཅན་པ་རྣམས་གཅིག་པ་
 ཡིན་ཀྱང་། འུ་ཅག་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་
 མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ནི་ལོ་གསར་སྐབས་ཀྱི་
 སྤྱད་འདེབས་པ་དང་། ཆང་སྤྱད་བཅོ་བ། སྤྱད་
 བརྗོད་ལ་སོགས་འདྲ་མིན་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱིག་བྱེད་
 སྲོལ་ཡོད། རྒྱལ་ཟླ་བའི་གནས་གང་གི་མཆན་མོར་
 བྱིམ་གྱི་གཡས་གཡོན་དང་སྒོ་སོགས་ལ་དཀར་ཐིག་
 དང་མཆོད་གཤོམ་དུ་སྒྲེར་ཁ་བསྐྱིགས། སྒྲེར་ཁ་བསྐྱིག་
 པའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཟས་གངས་བསྐྱིགས་པ་དཀར་ཡོལ་
 གཅིག་གི་ནང་དུ་ཤོ་ཡི་བྱེ་མ་དང་ལུག་མགོ་ལ་མར་
 མཆོན་གྱིས་བརྒྱན་པ། བྱིང་རྟོག་དང་བུ་རམ། ར་
 མར་སོགས་སྤྲོ་ཆོགས་བསྐྱིགས་གཤོམ་བྱེད་དོ།
 མཆུ་ཟླ་བའི་ཆེས་གཅིག་ཉིན་སོ་རངས་ནས་
 ནང་མི་ཆོས་གཟབ་མཆོར་གང་ལེགས་སྤྱས་པ་དང་
 བྱིམ་གྱི་མི་གཅིག་གིས་རྒྱ་མིག་དུ་ཆུ་སྤྱད་ལེན་དུ་འགྲོ་
 རྒྱ་མིག་དེ་ནས་རྒྱ་དང་པོ་ལེན་མཁན་དེར་མེད་གི་
 དཀར་པོའི་འོ་མ་འཛོལ་ཅེས་བཤད་སྲོལ་ཡོད། རྒྱ་

མིག་ནང་ནས་ཚུ་ལེན་ཏེ་ཚུ་མིག་གི་གཡས་སུ་སྒྲུ་ལ་
མཆོད་པའི་ཚུལ་དུ་ཁ་ཟས་དང་ཤིང་རྟོག་སོགས་
སུལ་ནས་ཚུ་སྤྲད་ཆེར་ཏེ་བྱིམ་དུ་ཡོང་། གཟིམ་ཚུང་
གཙོ་པོའི་ནང་ཚུ་སྤྲད་དང་ར་སྤྲད། ཆང་སྤྲད་སོགས་
སུལ་ནས་མཆོད་གཞོན་གོ་རིམ་ལྟར་བཞུགས་གྲུལ་དུ་
འཁོད་དེ། གསོལ་ར་ཞུས་རྗེས་བྱིམ་ཆང་ནང་སྤྲད་
ཚུན་སྟོ་སྦྱིད་གཏོང་བ་མ་ཟད་དག་ནས་བཟ་ཤིས་
བདེ་ལེགས་ཞེས་འཆོམས་འདྲི་བྱེད་ཚུལ་ཡོད། ཆོས་
གཅིག་གི་ཉིན་གྱི་མི་བྱིམ་དུ་མཆོད་པ་འབོད་ཚུལ་
མེད། གང་གི་བྱིས་ཟེར་ན། 《ལྷ་པ་འཕྲོས་
ལས་》ཆོས་གཅིག་དང་བཅུ་གཅིག་ཉེར་གཅིག་ལ་
མཆོད་ནམས་བྱིམ་དུ་འབོད་སྟོལ་མེད། དེ་ཡང་ཆོས་
འཕྲོད་བཟང་ལས་“མཆོད་ཀྱི་གནས་སྟོན་དོན་གཉེར་
དང་། མཆོད་བྱས་བྱིམ་དེ་རྒྱད་པར་འབྱུར་”ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆོས་གཉིས་ཉིན་མཆོད་ནམས་བྱིམ་དུ་
བསུས་ནས་སྤྲད་ཚུན་ལྷན་འཛུམས་གྱིས་སྟོ་སྦྱིད་
གཏོང་སྟོལ་ཡོད། ཆོས་གསུམ་ཉིན་མི་མང་ནམས་
མཉམ་དུ་འཛུམས་ནས་དགའ་གསུམ་གྱི་ཆེད་མོ་སྒྲ་
ཆོགས་ཆེ་ཚུལ་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེ་ཉིན་བྱིམ་སོ་སོའི་
ཉེ་འགམ་དུ་ཁ་ཟས་དང་ཤིང་རྟོག་སྒྲ་ཆོགས་དང་།
ར་ཆང་སོགས་གྲ་སྦྱིག་ལེགས་པར་ཟིན་ནས་གཅིག་
མཐུན་གྱིས་དར་སྟོག་འདྲུགས་པ་དང་སྤྲད་སྤྲུགས་
ཆེན་པོས་ལྷ་རྒྱལ་འདོན་པ་དང་། ལྷ་བསང་གཏོང་
གི་ཡོད། ཆོས་གཞུང་ནས་མདོར་བསྡུས་ཤིག་བརྗོད་

ན་ཆོས་ལྷ་དང་བདུན་ཉིན་ལ་ཡང་དར་སྟོག་
འདྲུགས་ཚུལ་ཡོད། ཇི་ལྟར་ཞེ་ན་དེའི་ཉིན་“གནས་
ལ་བཞུགས་པའི་སྐར་མ་བཟང་གི། ས་ལ་བཞུགས་པའི་
སྐར་ཆིས་ཡག་གི། བར་ན་གཟུང་སྐར་གྱི་རྒྱ་བ་
བཟང་གི། བཟ་ཤིས་པའི་ཉི་མ་སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་
སྐར་མ།”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འབྲུང་བའི་དུས་
ཆོད་བཟང་པོ་དང་འཕྲོད་ལེགས་བཞིན་གནས་ཡོད་
པའི་དབང་གིས་ཆེ་ཚུལ་ཡོད། ཆོས་བཙུ་ལྷ་ཉིན་བཙུ་
ལ་མཆོད་པ་ཞེས་བཙུ་ནམས་གྱི་ཆོགས་རྒྱ་ཆེ་བ་
བསགས་པའི་ཆོ་འབྲུལ་གྱི་མཛད་པས་སམ་པར་
བསྐྱན་པ་ཆོ་འབྲུལ་དུས་ཆེན་ཞེས་འབོད་ཚུལ་ཡོད།
དེའི་ཉིན་མར་གྱིས་བཟོས་པའི་མཆོད་པ་སྒྲ་ཆོགས་
ལས་ཀྱབ་པའི་སྤྲུའི་རྒྱལ་པོའི་སྒྲ་བརྟན་དང་། དེ་
བཞིན་རྒྱན་དུག་མཆོག་གཉིས། ཆེ་རིང་དུག་སྟོར།
མཆོད་པའི་ལྷ་མོ་ལ་སོགས་ཀྱང་བཞེངས་གྱི་ཡོད།
ཆོས་བཙུ་ལྷའི་དགོང་རྩོར་མི་མང་ཡོངས་ལ་མངལ་
ཁ་གནང་བ་དང་མཁན་པོ་ཁག་གིས་འབྲེལ་བཤད་
རྒྱག་སྟོལ་ཡོད། དེའི་དགོང་རྩོར་སྟོགས་ཁག་ནས་
མི་སྒྲ་ཆོགས་འཛུམས་ནས་གཞས་དང་ཞབས་བྲོ་
སོགས་འཁྲབ་ནས་མཆོད་མོར་དུས་རིང་བསྐྱད་ཚུལ་
ཡོད་དོ།

གོང་དུ་སྤྲུམ་པའི་གངས་ཅན་པའི་ལོ་གསར་
གཏོང་སྟོལ་དེ་བདག་གིས་གོ་གང་བདེ་དང་མདོར་
བསྡུས་གྱི་ལམ་ནས་བརྗོད་པ་ལགས།



མེལ་ན་ཏིན་ཞེས་པའི་དུས་ཆེན་གྱི་དོ་སྤྲོད།

《དཀྱིན་ཅིའི་ཀུན་ལྷན་ཆོག་མཛད་ཆེན་མོ་ལས་བདུས་ཏེ་བསྐྱར་》

ཕྱི་ཟླ་ ༡ པའི་ཆོས་ ༡༩ ཉིན་སེན་ཏ་མེལ་ན་
 ཏིན་ཞེས་པའི་དུས་ཆེན་ནི། སོ་མོ་པན་ཚུན་བཅེ་
 དུང་གི་ཡི་གེ་སོགས་གཏོང་བའི་དུས་ཆེན་གསལ་གྱི་
 རྩེ་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེའི་ཉིན་མོར་རྒྱལ་ཁྱེད་
 གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་དེ་བཞིན་ཕྱོགས་གཞན་དང་གཞན་
 དུ་སེན་ཏ་མེལ་ན་ཏིན་ཞེས་པའི་མཆན་ཐོག་དུ་སོ་མོ་
 པན་ཚུན་དབར་མེ་དོག་དང་བྱི་རིལ། ལེགས་སྐྱེས་
 སོགས་སྟོ་སེམས་གིས་སྟོད་ལེན་བྱེད་སྟོལ་ཡོད།
 སྟོལ་དེ་ཡང་ཐོག་མར་རི་ལྷར་དར་རམ་ཞེ་ན། སྤྱིར་
 སེན་ཏ་མེལ་ན་ཏིན་ཞེས་པའི་ཡེ་ཤུ་སྐྱ་མ་དེ་སུ་ཡིན་པ་
 དང་དུས་རབས་ནམ་གྱི་ཐོག་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་གནས་
 ཚུལ་གསལ་ཁ་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆད་ལྡན་ཞིག་རྟེན་
 པར་དགོན་པས། ཡེ་ཤུ་གེ་ཐོ་ལི་ཀ་(Catholic)
 རྟེན་འདུག་པ་ནམས་ཀྱིས་མེལ་ན་ཏིན་ཞེས་པའི་
 མཆན་དེ་ཡེ་ཤུ་སྐྱ་མ་གསུམ་ཅན་ལ་འདུག་པར་རོས་
 འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། གཏམ་རྒྱུད་དུ་གྲགས་པ་ལྷར་
 ན། ཞོར་ནི་དུས་རབས་གསུམ་པར་རྒྱལ་པོ་
Cladius ཞེས་པས་རོ་མན་ (**Roman**) གྱི་
 སྤྱི་སྤྱོད་བའི་སྐད་སྐད་ལ་འཛིན་པའི་ཡེ་
 ཤུའི་སྐྱ་མ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་དེ་ཡིས་ཁྱིམ་
 ཆང་མེད་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་དམག་གཞོན་དེ་དག་
 ཁྱིམ་ཆང་དང་ལྡན་པའི་དམག་མི་ལས་རྒྱས་སྟོབས་
 ཆེ་བ་དང་། རང་ཡུལ་སྤྱང་སྟོབ་ཀྱི་བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་
 གང་ཅིའི་ཐད་ལ་འདྲེས་ཚུན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལྡན་

པར་དུ་གཟིགས་ནས་ཡུལ་དེར་བསྐྱེད་བསྐྱེད་སྤྱང་
 བའི་སོ་གསར་རྒྱལ་གཞན་གྱི་བྱེད་མི་ཆོག་པའི་
 བཀའ་ཁྲབ་བཏང་། འདིག་རྟེན་གྱི་ལུགས་དང་མི་
 མཐུན་པའི་བཅན་དབང་གི་བཀའ་ཁྲིམས་དེར་ཁོང་
 བཅོད་མི་རྒྱས་པར་རོ་ཆོལ་བྱས་པ་མ་ཟད་སྟོག་དུ་
 གསང་བའི་ལམ་ནས་ཆོག་སོགས་བཏོན་ཏེ་གཞན་
 སྤྱི་བྱེད་དུ་བཅུག་དེ་ནས་རིང་པོར་མ་ཐོགས་པར་
 དེའི་གསང་བ་མཐའ་དག་རྒྱལ་པོས་གསན་ནས་དེ་
 བཅོན་དུ་བཅུག་སྟེ་རིམ་པར་དམར་གསོད་གཏོང་
 བར་བཀའ་བསྟོན། ཁོང་བཅོན་ཁང་དུ་ཕྱོད་པའི་
 རིང་དོད་མ་པའི་བྱ་མོ་དང་ལན་མང་དུ་སྐྱེད་འཕྲད་
 བྱང་བ་ལས་རིམ་གྱིས་སྤྱིར་ཉེ་བའི་མཛའ་གྲགས་ཀྱི་
 རོ་བོར་གྱུར། ཁོ་མོར་ཐོག་མར་མཆོམས་འདྲིའི་ཡི་
 ག་ཞིག་སྤྱངས་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་ཁོང་འདས་གྲོངས་
 སུ་མ་བྱིན་པའི་སྤྱི་རོལ་དུ་མཛའ་མོ་དང་འབྲལ་མ་
 བོད་པར་བཅེ་སེམས་ཀྱིས་མེལ་ན་ཏིན་ནས་སྤྱིར་
 ཞེས་པའི་མིང་ཐོག་ནས་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་བརྒྱུད་ས་
 ཡོད་པ་དེས་ཤུགས་ཀྱིན་ཐེབས་ཏེ་ལོ་རྒྱུས་ཆད་ལྡན་
 ཡིན་མིན་ལ་མི་བཞུགས་པར་ད་ལྟོ་འདུལ་ཕྱོགས་
 གང་སར་དེའི་ཉིན་མོར་དུས་བྲན་སྤྱང་བཅི་བྱེད་གྱི་
 ཡོད་པ་རེད། གཏམ་རྒྱུད་གཞན་དུ། ཡེ་ཤུའི་སྐྱ་མ་
 དེ་ཡིས་རོ་མན་ (**Roman**) ཡུལ་གྱི་ཆབ་སྤྱིད་
 བཅོན་པ་ཡེ་ཤུ་པ་ནམས་འཕྲོས་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་
 ཀྱིན་སྐྱར་བ་ལ་བཞེན་ནས་བཀྲོངས་པར་གྲགས་སོ།

དུས་དེ་བཞིང་མའི་འཛོམས།

རྒྱལ་བ་པའི་བསྟན་པའི་བྱང་བ།

དེ་ལྟར་སྟོན་པ་ཉེར་བཞི་པོ་དེ་དག་ལས་ཐ་
 མ་མདུ་མིར་དེ་ཉིད་ཕྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་ལོ་ངོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་
 ཅམ་ལ་བྱང་བར་འདོད་ལ་དེ་མིན་ལྷག་མ་ནམས་
 དུས་ནམ་ཞིག་ལ་བྱོན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་
 གནས་སུ་མ་གྱུར། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
 སྤང་བྱའི་ངི་མ་བྲལ་ཞིང་ཐམས་ཅད་མཆོད་པའི་
 ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པར་འདོད་དོ། །ཆོས་ལུགས་དེའི་
 ལྷ་སྟོན་གྱི་ཀ་བ་ལྷ་བུ་ནི་བཞིར་འདོད་དེ། ༡»ཕྱི་
 རྒྱལ་འཆོ་བ་མེད་པ། ༡»གཉིས་མེད་སྤྱོད་པའམ་
 མཐའ་དུ་མར་སྤྱོད་པའི་ལྷ་བ། ༡»རྒྱལ་ཆོས་ཉིད་
 གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་བརྟུན་པ། ༢»འཇིག་རྟེན་
 རང་ཞི་བདེ་སྤྱོད་ཐབས་བཅས་ཡིན་པ་དེ་དག་སྟོན་
 ཉེ་བཤད་ན།

དང་པོ་ཕྱི་རྒྱལ་འཆོ་བ་མེད་པ་ཞེས་པ་ནི།
 ལུས་རྒྱལ་ཡིད་གསུམ་གྱི་འཆོ་བ་སྤང་བ་ལ་འབད་པ་
 དང་། ལྷག་པར་ཡིད་གྱི་འཆོ་བ་མཐིལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་
 སྤང་བྱུང་གཅིགས་ཆེར་བཟུང་ནས་དང་ཐོག་དེའི་
 ཆེད་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་སྟོན་
 པའི་ལྷ་བ་སྟེ་གཉིས་མེད་སྤྱོད་པའམ་མཐའ་དུ་མར་སྤྱོད་
 པའི་ལྷ་བ་དེ་མ་རྟོགས་པར་ཐབས་མེད་པར་
 དགོངས་ནས་མདུ་མིར་གྱིས། གཞི་དངོས་པོའི་ཆོས་
 རྣམས་ལ་ཁྱེད་ནས་ལྷ་སྟོན་གང་འདྲ་ཞིག་ནང་
 བལྟས་རུང་། རོན་དུ་དངོས་པོའི་སྟེང་ན་དེ་ལས་
 ལྷག་པའི་བལྟ་བུ་ཞིག་མེད་པ་ནི་མིན་པས། དངོས་
 པོ་དེ་དག་སོ་སོར་ལྷ་རྒྱལ་མཐའ་མེད་པས་བལྟས་ན་
 ལྷ་འོས་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པར་སོང་། གཞི་དངོས་པོའི་
 ཆོས་ཀྱང་གྱི་རང་བཞིན་མཐའ་མེད་པ་རེད་ཅེས་
 གསུངས། མདོར་ན་དེ་དག་གིས་ལུས་རྒྱལ་གྱི་འཆོ་

བ་མ་བཅམས་རུང་ཡིད་གྱི་འཁྱེད་སོ་ཡང་དག་པ་
 ཞིག་མེད་ན། དེ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་དེའི་འབྲས་
 བུའི་རྒྱལ་དུ་ལུས་རྒྱལ་གྱི་འཆོ་བ་འབྱུང་ངེས་པར་
 བརྟེན། འཆོ་བ་མེད་པ་ཞེས་པ་དེ་འབྱུང་ཐབས་
 དཀའ་བ་ཡིན་ནའང་། མེས་ཀྱི་ཀྱན་སྟོང་འཁྱེད་
 སོ་ལེགས་བཅོས་སྟབ་ན་འཆོ་བ་མེད་པ་ཞེས་པ་དེ་
 ཡོང་སྟབ་པར་བཞེད།

གཉིས་པ་མཐའ་དུ་མར་སྤྱོད་པའི་ལྷ་བ་ཞེས་
 པ་ནི། སྤྱོད་སྤྱོད་ནམས་ཐར་པ་འཛོམས་པ་ལ་ཀྱན་སྟོང་
 དག་པར་བྱ་བྱུང་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ་
 དགོས་པར་བརྟེན། དེའི་སྤྱོད་དུའང་ཡང་དག་པའི་
 ཐབས་ལམ་གཅིག་ལྟ་སྟེ་འཆོ་བ་མེད་ཞི་བའི་ཉམས་
 ལེན་བྱ་བྱུང་ཡིན་ན། ཐོག་མར་འཆོ་བ་མེད་ཞི་བ་ཞེས་
 པ་དེ་ཉིད་གྱི་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་ཐབས་མེད་ཡིན་
 པས། དེ་ཡང་ཡིད་ནམ་པར་དག་པ་བྱ་བྱུང་ལས་མ་
 འདས་ཤིང་ཡུལ་ཅན་རྣམ་དག་འཁྱུར་བ་ལ་ཡུལ་གྱི་
 རང་བཞིན་མཆོད་ཉིད་གསུམ་གྱི་ལམ་ནས་གཉིས་སྤྱོད་
 པ་འམ་མཐའ་དུ་མར་སྤྱོད་པའི་ལམ་ནས་ཕྱི་ནང་གི་
 འཆིང་བ་ཀྱན་ལས་ཀྱོལ་བར་བྱ་དགོས་པས་ལྷ་བ་དེ་
 ཉིད་ལྷ་བའི་ཡང་ཅེར་འཇིག་པར་བྱེད་དོ།

གསུམ་པ་རྒྱལ་ཆོད་མར་སྤྱོད་པའམ་ཆོས་ཉིད་གནས་
 ལུགས་ཇི་བཞིན་བརྟུན་པ་ཞེས་པ་ནི། ཡུལ་ཅན་
 དག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་མཐའ་དུ་མ་སྤྱོད་པའི་
 ལྷ་བ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ཟིན་ནའང་། དེ་ཉིད་གཞན་ལ་
 རྒྱལ་ནས་བརྟུན་འདོད་ཇི་བཞིན་བརྟུན་པའི་བརྟུན་
 བྱ་སྟོན་མེད་པའི་ལམ་ནས་འཆད་མ་སྟབ་ན་དེས་
 མེས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཐན་ཐོགས་ཐབས་བྲལ་
 བར་འཁྱུར་རོ། །དེས་ན་རྟོགས་པའི་ལྷ་བ་ཡང་དག་

པ་དེ་ཉིད་ངག་ཡང་དག་པའི་ཚད་མའི་ལམ་ནས་
འཆད་པར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཐབས་ལམ་གནད་ཀྱི་
དམ་པ་ཡིན་པར་བཞིན་དོ།

བཞི་པ་འཇིག་རྟེན་ཞི་བ་དེ་སྐྱེན་ཐབས་
ཞེས་པ་ནི། དེ་དག་གི་ལུགས་ལ་རིགས་དང་། ཁ་
དོག་ལུང་ཚན་སོགས་ཀྱི་དབྱེན་མ་བྱེད་པ་དང་། དེ་
བཞིན་གང་ཟག་སྒྲེར་གཞན་གྱིས་གནད་དོན་ལ་ཐེ་
ངུས་མི་བྱེད་པ་སོགས་འཇིག་རྟེན་བདེ་བར་བསྐྱེན་
པའི་ཐབས་ཡང་དག་པ་དེ་ཉིད་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ།
གཉིས་མེད་སྤྱོད་འཕམ་མཐའ་དུ་མར་སྤྱོད་པའི་ལྷ་ཕྱོགས་
ནས་བལྟས་དེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་པར་བཞིན།
དེ་ཡང་གཞན་གྱི་ལྷ་ཕྱོགས་དེར་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་
པའི་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་སྤྱོད་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ཁ་
བསྐྱེད་པ་ལ་སྤྱོད་རྒྱ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད། དེ་
བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་ཕྱོགས་དེར་མཆོག་སྤྱོད་བཟུང་
བྱས་ནས་བསྐྱེད་ན་གཞན་ལ་གྱས་བཅི་སོགས་བྱེད་
སྤྱོད་ཀྱི་མེད། དེས་ན་མཐའ་དུ་མར་སྤྱོད་པ་དེས་
གཞན་གྱི་ལྷ་ཕྱོགས་སོགས་ལ་གྱས་བཅི་སོགས་ཀྱི་
ཀྱན་སྦྱོར་སྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་ག་པར་དེས་
འཇིག་རྟེན་ཞི་བ་དེ་བསྐྱེན་པར་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་བཞིན་ཞར་བྱེད་དུ་དེ་དག་གི་ལུགས་ལ་གཞི་
དངོས་པོའི་ཡོད་ཚད་མཚན་ཉིད་གསུམ་དུ་འདུས་
པར་འདོད་པས་མཚན་ཉིད་གསུམ་ནི། ༡»སྐྱེ་བ།
༢»འཇིག་རྒྱུ་བ། ༣»མི་གཡོ་བ་བཅས་གསུམ་མོ། དེ་
གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་མཐའ་དུ་མར་སྤྱོད་པ་དང་། ཚོས་
ཉིད་རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ངག་གཉིས་ཀྱི་ཀ་བ་
འདུགས་པ་ལས་གཅེར་བུ་བའི་བསྐྱེན་པ་དེ་ད་ལྟའི་
བར་མ་ཉམས་པར་གནས་པ་ཞིག་དུ་འབྱེལ་བརྗོད་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྟོན་པ་ཉེར་བཞི་པ་མདྲ་མྱིར་གྱི་བསྐྱེན་པ་
དེ་ལ་རྗེས་སུ་འབྲང་མཁན་ཕྱོགས་ཀྱི་གོས་ཅན་དང་
དཀར་པོའི་གོས་ཅན་གྱི་སྟེ་པ་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་དེ་

དག་གི་ཁྱེས་ཚུལ་བརྗོད་ན། འདི་ལྟར། སྟོན་པ་དེའི་
བཀའ་རྒྱུས་བརྒྱད་འཇིན་པ་དག་གིས་ཡི་གར་
བཀོད་པ་ལས་རིམ་པས་གྲུབ་མཐའ་དེར་སྒོ་བ་གཉིས་
བྱེད་མཁན་དང་རྗེས་སུ་འབྲང་མཁན་བྱུང་ཡོད། དེ་
ཡང་སྟོན་པ་དེའི་བསྐྱེན་པ་ལ་བརྒྱད་འཇིན་གནད་
མཁན་གཙོ་བོ་གཉིས་རིམ་པ་བཞིན་བྱུང་ཡོད་དེ།
དང་པོ་གོ་ཏམ་དང་གཉིས་པ་སུ་ཉམ་པོ། །ཕྱོགས་ཀྱི་
གོས་ཅན་གྱི་གཞུང་ལུགས་དག་གོ་ཏམ་གྱི་བརྒྱད་པ་
ལས་བྱུང་བ་དང་། གོས་དཀར་ཅན་པའི་སྟེ་པའི་
གཞུང་ལུགས་རྒྱུ་སྟེ་མའི་བརྒྱད་པ་ལས་བྱུང་བ་
ཡིན་ཀྱང་། ལྟར་ཕྱོགས་ཀྱི་གོས་ཅན་སྟེ་པའི་གཞུང་
ལུགས་འཆད་ཉན་ཉམས་པ་རྒྱུས་ད་ལྟ་གོས་དཀར་
སྟེ་པའི་ནང་སུ་མཐུད་ནས་ཡོད་པ་དང་། གོས་
དཀར་སྟེ་པའི་གཞུང་ལུགས་འཆད་ཉན་ཉམས་པ་
དག་ཕྱོགས་གོས་སྟེ་པའི་ནང་རྒྱན་གནས་ཡོད་པ་དེ་
དག་ལ་གཞིགས་ཆེ་དེ་གཉིས་དཔར་ཅ་བའི་ལྷ་གྲུབ་
ཐོག་ནས་ཁྱེས་པ་ཞིག་མིན་པ་གསལ་པོར་མཆོག་
སྤྱོད། འོན་ཏེ་དག་གཉིས་པོ་ཁྱེས་གཞི་ནི་གང་ཞེ་ན།
གོས་དཀར་བསྟེན་མི་བསྟེན་ཅམ་ཞིག་ལས་ཁྱེས་པ་
ཞེ་ན་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་སྟེ་པ་གཉིས་ཀས་སྟོན་པ་
ནི་གཅེར་བུ་ཡིན་པར་འདོད་པ་ལ་མི་མཐུན་པ་མེད་
ནའང་། འདིར་གོས་དཀར་མན་བས་པའི་སྟེ་པ་འདི་
རི་ལྟར་བྱུང་མིན་ཐད་མཁས་དབང་མེའ་མཚན་ལྟར་
ཟུར་བུ་དང་བཅས་གསུངས་དོན། དཔེར་ན། སྟོན་
པས་བཤལ་ནད་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ལ་ནད་དེ་བཅོས་
ཐབས་སུ་ཉལ་ཐ་བེད་སྟོད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་
གནད་བར་བཞིན་ཕྱིས་སུ་ནད་གཞི་དག་ཟིན་
ནའང་། ལང་ལ་ཤོར་ནས་ཉལ་ཐ་དེ་ཉིད་མཚམས་
གཙོད་འདོད་མེད་མཁན་བཞིན། ད་ལྟའི་གོས་
དཀར་ཅན་པའི་གནས་ཚུལ་ཀྱང་དེ་དང་གཅིག་
མཚུངས་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ལས་ང་ཚོས་ཉེས་
སྤྱོད་པ་ནི་གོས་དཀར་དེ་སྟོན་པ་དེས་སྐབས་དོན་

ཆོས་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ་།

གདུལ་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་འབྲང་བའི་ཆེད་དུ་གནང་བ་
བྱིན་པ་མ་གཏོགས། དེས་དོན་གྱི་བཀའ་ཞིག་མིན་
པར་དེ་དག་གིས་འདོད་དོ།

ཆོས་ལུགས་དེའི་འཕེལ་རིམ་བྱུང་ཚུལ་
བརྗོད་པ་ལ། དེ་དག་གི་གཞུང་ལུགས་དག་ལ་ད་
ལྟའི་བར་དུ་བྱུང་བ་སྤྱད་པ་ནས་འཕེལ་རིམ་བྱུང་
ཚུལ་གི་དུས་རབས་དེ་ལ་བཞིར་དབྱེ་གི་ཡོད་དེ།

༡ མིགས་ཁྲི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་པའི་བར་གཅེར་བུ་
བའི་གྲུབ་མཐའ་དེ་ནི་ད་ཐོག་མར་བྱུང་བའི་དུས་
རབས་དང་།

༡ མིགས་ཁྲི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བདུན་པ་ནས་བརྒྱད་པའི་
བར་མཐའ་དུ་མར་ལྟ་བའི་སྐབས་ལྟགས་པའི་དུས་
རབས།

༡ མིགས་ཁྲི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱད་པ་ནས་བརྒྱ་བདུན་
པར་མཐའ་དུ་མར་ལྟ་བའི་དང་ཆད་མ་འབྲེལ་ནས་
གསུང་སྟོལ་དར་བའི་དུས་རབས།

༤ མིགས་ཁྲི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བཅོ་བརྒྱད་ནས་ཆད་མ་
གསར་པའི་ལམ་ལུགས་དར་བའི་དུས་རབས་བཅས་
བཞིར་བྱས་པ་དེ་དག་ཚུང་ཟད་སྟོས་ན། འདི་ལྟར།
དང་པོ་གྲུབ་མཐའ་དེ་ནི་ད་ཐོག་མར་བྱུང་བའི་དུས་
རབས་ཞེས་པ་ནི། གཅེར་བུ་བའི་གྲུབ་མཐའ་དེ་
འདི་ག་ཉེན་ཐོག་མར་སྟོལ་ཚུགས་པའི་དུས་ཡིན་པས་
དེ་ལྟར་བྱ། དེ་ཡང་དང་པོ་ཚུགས་ཀྱི་གོས་ཅན་སྟེ་
པའི་ནང་སྟོན་པ་མདུམྱིར་གྱི་བཀའ་རྒྱུ་འབྲངས་
ནས་རྒྱལ་བ་པའི་ལྟ་བའི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་གཞུང་
ལུགས་སུ་གཏན་ལ་འབེབས་མཁན་ནི་སྟོབ་དཔོན་
ཀུན་ཀུན་《མིགས་ཁྲི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ ༡》དང་། སྤུལ་
དན། ལྷན་པའི། གུ་རྒྱུ་སྟོགས་ཀྱིས་བྱས་པའི་
གཞུང་ལུགས་དག་ལུགས་དེའི་གཙོ་བྱས་ཡིན།

གནེས་པ་གོས་དཀར་སྟེ་པའི་ལྟ་བའི་རྣམ་གཞག་
གཞུང་ལུགས་སུ་གཏན་འབེབས་གནང་མཁན་གཙོ་
བྱས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་ནི་ཡུ་ལྷན་ལྷན་《མིགས་ཁྲི་ལོ་

བརྒྱ་ཕྱག་ ༡》སི་རྩ་སེན་དེ་ལྟར་སྟོགས་ཡིན་པས་
སོ།

གནེས་པ་མཐའ་དུ་མར་ལྟ་བའི་སྐབས་ལྟགས་
ཞེས་པ་ནི། སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་ན་སྟོབ་དཔོན་སྟེ་
སྟོབ་དང་། དབྱིག་གཉེན། ཐོགས་མེད། རྩོགས་སྤང་
སྟོགས་ཀྱིས་རིམ་པས་ནང་པའི་ལྟ་བུ་བ་དེ་ནི་ད་རྒྱ་
མཆན་དང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཞན་ཆོལ་བའི་
ཐལ་བ་སྟོག་ཐབས་ལ་བརྩོན་བཞིན་པའི་དུས་རབས་
ཡིན་པས། འདིར་རྒྱལ་བ་པའི་བསྟན་པའི་སྟོབ་
དཔོན་སམ་རྩ་རྩ་དང་སི་རྩ་སེན་གནེས་ཀྱིས་བསྟན་
པ་འདི་ལ་གཞན་གྱི་ཆོལ་བའི་འཁོར་ལོ་འགོག་པའི་
ཐབས་ལམ་ལ་འབད་མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་ཏེ། དང་
པོ་སྟོབ་དཔོན་སམ་རྩ་རྩ་《མི་ཁྲི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ ༡-
༡》མཆོག་གིས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྟོབ་སྟེ་རྟག་མཐའ་
དང་ཆད་མཐའ་སྟོབ་རྣམས་བཀག་ནས་མཐའ་དུ་
མར་ལྟ་བའི་སྐབས་བཙུགས་ཤིང་། ཆད་མར་ཡང་ལོག་
གི་རྣམ་གཞག་འབྱེད་པ་སྟོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་བ་པའི་
བསྟན་པ་ལ་བཀྱིན་ཆེ་བ་དང་། གནེས་པ་སྟོབ་
དཔོན་སི་རྩ་སེན་《མི་ཁྲི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ ༤-༥》མཆོག་
གིས་ཆད་མ་དང་མཐའ་དུ་མར་ལྟ་བའི་ལྟ་བུ་གནེས་
ལ་ཆལ་དུ་བཏོན་ཡོད་ཀྱང་། དམིགས་བསལ་ཁོར་ང་
ངོས་ནས་ཆད་མ་གཅིག་ཆེར་གནང་བ་བཅས་
མདོར་ན་དེ་གནེས་ནས་རྒྱལ་བ་པའི་བསྟན་པའི་
ལུགས་ལ་མཐའ་དུ་མར་སྟོབ་པའི་སྐབས་ལྟེ་བར་
མཛད་དོ།

གསུམ་པ་མཐའ་དུ་མར་སྟོབ་པའི་ལྟ་བུ་དང་
ཆད་མ་གནེས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་འཆད་སྟོལ་རྒྱས་
པའི་དུས་རབས་ཡིན་ཞིང་སྐབས་དེར་རྒྱས་པར་
མཛད་མཁན་གྱི་སྟོབ་དཔོན་གཙོ་བོ་གནེས་ཏེ།
རིན་ལྷན་དང་ཨ་ཀ་ལི་ཀ་ཡིན་པས། དང་པོ་སྟོབ་
དཔོན་རིན་ལྷན་《ཕྱི་ལོ་དུས་རབས་ ༢》མཆོག་གིས་
རྒྱལ་བ་པའི་བསྟན་པའི་ལྟ་བུ་གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་

མཐའ་དུ་མར་སྐྱབ་པའི་ལྷ་པ་དང་ཆད་མ་གཉིས་ཟུང་
 དུ་འབྲེལ་ནས་འཆད་སྒྲིལ་དར་བྱུང་ཆེས་ཆེར་གནང་
 པ་དང་། གཉིས་པ་སྒྲོབ་དཔོན་ཨ་ཀལི་ཀ་《ཕྱི་ལོ་
 དུས་རབས་ ༥》མཆོག་གིས་ཀྱང་གོང་གི་སྒྲོབ་
 དཔོན་བཞིན་མཛད་རྒྱུ་བསྐྱེད་སྤྲུང་སྤེལ་གྱི་ལྷ་ག་
 པར་བསྟན་པ་དེའི་ལུགས་ཀྱི་ཆད་མའི་བསྟན་བཅོས་
 ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཅིག་སྒྲིལ་བ་བྱུང་ནས་གཏན་
 འཁེབས་དང་། དར་སྒྲིལ་མཛད་པས་དེ་ནས་བཟུང་
 ལུགས་དེར་ཆད་མ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སྟོན་མཁན་
 ཀྱི་རང་རྒྱུ་ཚུགས་པའི་གཞུང་ལུགས་བྱུང་འགོ་
 ཚུགས་པས་དེ་ལྟར་བྱུང་།

བཞི་པ་ཆད་མ་གསར་པའི་དུས་རབས་ཞེས་

པ་ནི། མིག་མ་ཁྱིལ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་གསུམ་པའི་ནང་
 སྒྲོབ་དཔོན་གཞི་ཤུ་པ་རྣམས་མཆོག་གིས་ཆད་མ་
 གསར་པའི་བསམ་སྒྲུབ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ན་འདེབས་པ་དང་
 མིག་མ་ཁྱིལ་བརྒྱ་ཕྱག་ ༡༥ ནང་སྒྲོབ་དཔོན་
 ཡོད་མེད་ལ་ནས་ཆད་མ་གསར་པ་དེ་ནི་ད་བརྒྱུད་
 བསྐྱེད་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་བཅོས་དུ་མ་བཅུ་མས་པ་
 ལས་དར་བྱུང་བས་ན་ཆད་མ་གསར་པའི་དུས་
 རབས་ཞེས་བྱུང་། ཞེས་རེ་ཞིག་རྒྱལ་བ་པའི་བསྟན་
 པའི་རྒྱུ་ཚུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུན་ཤིག་དེ་
 དག་གི་མཁས་པ་དང་གཞུང་ལུགས་ལ་གཞིར་བྱས་
 ནས་བཅིས་པ་ལགས་པས་ནོང་པ་མཆིས་ཆོ་བཟོད་
 པར་གསལ་།

གལ་སྤྱིད་ཐོད་ལ་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་ཐོབ་ན། ཐོད་ཀྱི་ དཀའ་རྒྱུ་གཙང་སེལ་བྱུང་།

(རྒྱལ་རབས་སྤེལ་ནས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་པའི་གངས་ཅན་པའི་སྤྱོད་
 ཐེངས་བརྒྱ་པའི་སྐབས་ཀྱི་བཟོ་སྤྱོད་འབྲུག་བསྟར་ནང་ལུགས་མཁན་གྱི་
 ཆེད་ཚོས་ཨང་རིམ་བཞིན་བཀོད་པ།)

སྤྱོད་བཟང་ཆོས་གཤམ། དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

མདའ་མཆོན་གོ་ཆ་མེད་པའི་གདོང་ལྡ་ཡིས།
 འཆེ་མེད་ཞི་བའི་གཡུ་རལ་གསེག་བཞིན་དུ།
 དབུ་མའི་ལམ་གྱི་མཆེ་སྤེར་ནོན་པོ་ཡིས།
 རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་ཚོད་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ།

སྒྲོན་སྤྱོད་།

སྤྱོད་ཤེས་དོན་གོ་གདོང་དམར་པོད་ཀྱི་རིགས་སུ་
 གནས་པ་དང་ལྷག་པར་མི་རིགས་གང་ཞིག་ཆབ་
 སྤྱིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་བཞིན་པ་ཞིག་ལ་
 མཆོན་ན། ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་གར་སྟེགས་སྟེང་རང་ཉིད་
 ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་བཀོལ་དགོས་པ་ནི་ལྷག་མེད་ཀྱི་མི་

གཤེས་སམ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཁུར་པོ་ཞིག་དུ་
 བྱུང་། དེས་ན་ཁོ་པོས་ཀྱང་དུས་རབས་ཀྱིས་སྒྱིན་པའི་
 ཁུར་པོ་དེ་ཕྱག་དུ་སྒྲུངས་ཤིང་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་
 འཁོལ་བཞིན་པའི་གཏམ་འགའ་ཞིག་གམ་པོད་ཀྱི་
 སྤྱོད་བརྒྱད་ཡོངས་རྒྱུགས་ཆེས་ཆད་མཐོའི་རང་སྤྱིད་
 རང་སྤྱོད་ཞིག་ཐོབ་ན་པོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་གཙང་
 སེལ་བྱུང་གྱི་རེད་ཟེར་བའི་སྤྱོད་བརྒྱད་ཀྱི་སྟེང་གིས་
 ན་པོག་བྱ་དང་། ལྷག་ཆ། དུས་ཆོད་གསུམ་གྱིས་མི་
 རྒྱུ་པ་ཙམ་ཡོད་མོད། འདིར་དོན་ཆན་བཞི་ཙམ་
 གྲག་དུ་བཟུང་ནས་སྤྱོད་ན་འདི་ལྟར་ཏེ།

༡༥ ཡཞོང་ས་མཆོག་གི་སྤྲུག་ས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལས་
འཁྲུངས་པའི་རང་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་གི་གནས་བབ་
ངོས་འཛིན།

༡༥ རྒྱ་དམར་གྱིས་པོད་དུ་གཞིར་བཞུགས་པའི་རང་
དག་གི་སྤྱོད་བྱས་ལ་ལྟོས་ནས་པོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་
གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་པ།

༡༥ རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲུག་ས་ལྟེང་ནས་བལྟས་ན་པོད་
ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་ནི་རང་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་ཁོ་ནས་གཙང་
མེལ་སྤྱུ།

༡༥ མཐུག་སྤྱོད་ཐུང་ཟད་སྤྱོད་པ་བཅས་ཀྱིས་བྱུ་
བོ།

༡༥ ཡཞོང་ས་མཆོག་གི་སྤྲུག་ས་ཀྱི་ལྟ་བུ་
ལས་འཁྲུངས་པའི་རང་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་གི་གནས་
བབ་ངོས་འཛིན། འཛམ་གླིང་དུ་འབོད་པའི་ས་ཡི་
གོ་ལ་ཉིལ་བོ་འདིའི་ནང་སྤྱོད་མེས་ཅན་ཡོད་ཆད་
དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེས་མཐོའི་མེས་ཅན་མི་ནི་རྣམ་
དཔྱད་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་སོགས་མེས་ཅན་གཞན་
ཀྱིས་བཟུལ་པར་དཀའ་བ་ནི་སྤྱོད་ཅི་ལ་དགོས། དེ་
ལྟར་ན། མི་ནི་མེས་ཅན་གཞན་ལས་འདོད་མེས་
ཆེ་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་མེས་ཀྱང་དེ་བས་ཆེ་ཆུན་
གནས་སྤངས་དང་། རོ་བོ། སྤྱིག་འཛུགས། ཐབས་
ལས་སྤྱོད་ཆོགས་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཅི་རིགས་པའི་སྤྱོད་
ནས་རང་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་གི་གནས་བབ་ཚད་ལོན་
བྱེད་པོ་འཛམ་གླིང་སྤྱོད་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་བཞི་བརྒྱ་
ཅམ་ཡོད་པར་གྲགས། ཡཞོང་ས་མཆོག་གིས་དབུ་
འཁྲུངས་པའི་བཅའ་བྱུང་བོད་གཞུང་ནས་ཚད་བཞིན་
པའི་རང་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་ནི་ནི་ཤར་སྤར་མོས་བཀའ་
མི་སྤྱོད་པའི་དཔེ་ལྟར་རོ་བོ་དང་། ཐབས་ལས་ཅི་
ཞིག་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གར་སྤྲུག་ས་སྤྱོད་
འདྲ་ཟེར་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། ཡཞོང་
ས་མཆོག་གི་སྤྱོད་དབུས་སུ་འཆོར་བཞིན་པའི་རང་
སྤྱོད་རང་སྤྱོད་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་རང་སྤྱོད་རང་

སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཀྱན་ནས་མི་མཆུངས་པ་ཁོ་བོར་སྤང་།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ཟླ་བ་ ༡ ཆེས་ ༥ ཉིན་གཟུ་ཞེན་
ཡིན་དང་། ཟླ་བ་ ༥ ཆེས་ ༦ ཉིན་མཐོ་ཅི་དུང་
གཞིས་སྤྱོད་དཔུལ་བའི་པོ་བྱང་དུ་བསྤྱོད་པ་ནས།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ཟླ་བ་ ༥ བའི་ནང་སྤར་ཡང་བདུད་
ཆན་དྲིང་ཞུ་མིང་རོ་ཡངས་བརྒྱབ་སྤྱོད་ཕྱི་ནས་རྒྱ་
དམར་སྤྱོད་གཞུང་གི་དང་སྤྱོད་དམག་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་
བྱུལ་འཁྲུངས་པ་ཐུན་ཅམ་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་དཔོན་དྲིང་
གིས་སྤྱོད་གཅེན་པོ་རྒྱ་ལོ་དོན་བྱུལ་བརྒྱད། “དུ་ལའི་
མ་མས་པོད་རང་བཅའ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དོར་བ་ཡིན་ན།
སྤྱོད་ཆ་ག་རེ་ཡིན་ཡང་གོས་མོལ་གྱི་ལས་ནས་བྱེད་
ཆོག” ཅས་ཡཞོང་ས་མཆོག་ལ་ཚུར་འབྲེལ་གསུགས་
བྱས་ཆུན་ཁོང་ནས་ཀྱང་དེ་སྤྱོད་རོ་ཆོས་སྤོང་གཞིར་
བྱུར་བའི་རང་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་གཞན་འབེབས་གནང་།
དེ་ཡང་ཡཞོང་ས་མཆོག་ནས་སྤྲུག་ས་ཀྱི་དཀོངས་པ་
རྒྱ་ཆེར་བཞེས་པ་ལས་དཔྱད་འཛམ་གླིང་དང་། བྱེ་
བྱག་པོད་ནང་གི་གནས་བབ་ལ་རིམ་བཞིན་འཁྲུངས་
པ་རང་དག་པོ་ཉིན་རེ་བཞིན་འཕྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་
པོད་མི་ས་ཡ་དུག་པོས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་འཕྲུལ་
སྤྲུག་བྱུང་གི་ཁ་ཆ་དགོས་གསུགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་
རྣམས་མེལ་ཐབས་སུ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་ནས་འཆར་
འཁོད་བྱིན་པའི་དབུ་མའི་ལས་སྤྱོད་ནས་པོད་ཀྱི་
སྤྱོད་ཀྱི་འཛིན་ཉིན་དང་བརྒྱད་ཀྱི་མེས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་ཆད་མཐོའི་རང་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་གཙང་
མ་ཞིག་དགོས། དེ་ནི་རྒྱལ་སྤྱོད་དམག་དབུང་གྱི་
འབྲེལ་གྱི་གནད་ཁ་ཤས་ཅམ་ལས་རིག་གཞུང་ལས་
དོན། ཤེས་ཡོན་སྤོབ་གསོ། གཞུང་འབྲེལ་སྤྱོད་ཡིག།
རྒྱལ་ཁབ་མཆན་རྟགས། འཕྲོད་བསྟེན་དང་། སྤྱོད་
ཆོགས་ཞབས་ཞུ། དཔལ་འབྱོར། ཁལ་འབབ་བསྐྱེད་
ལེན། རང་བྱུང་ཐོན་སྐྱུངས་འཁོར་ཡུག་སྤྱོད་བྱས།
འགྲིམ་འགྲུལ་ཆ་ཆུན། ཡིག་ཟམ་དང་བཅས་འཕྲིན་མ་
ལག་གི་ཁྱིམ་སྤྲུག་ས་དང་སྤྱིག་སྤྱོད་། ཁྱིམ་གཙང་

ལག་བསྟར། ཁ་མ་ལོར་འགྲོ་ལུགས། མི་མེར་ཐག་གཅོད། ལམ་ཡིག་ཐོངས་མཆན་སོགས་རང་བཅན་ལས་ཀྱང་ལེགས་པའི་སྲིད་རྒྱུས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་མེད་པ་ཅམ་མ་ཟད་ཀྱང་ཐུན་གཤེད་སྐྱབ་ཤར་སྤིང་ཨེ་མི་ཡིད་དཀའ་རྒྱུ་ལྟར་དུ་མེད་ཐུབ་པར་སོམ་ནི་བྱེད་དགོས་དོན་མེད། དེ་ལྟར་ཡིན་དེ། ཡག་ངས་མཆོག་ནས་ “དེད་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལྟ་བུ་དང་དབུ་མའི་ལམ་སྟེང་ནས་བོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་མེད་པ་དེར་སློབ་འཁྱོད་ཆ་ཅམ་མེད་ལ་དེ་ཡིས་ང་ཆོའི་དཀའ་རྒྱུ་ལ་རྒྱུགས་ཆེག་བཞུགས་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ང་ཆོས་ཆོས་བཞིན་སྟོན་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ལྟ་བུ་སྲིད་བྱས་དེ་ལས་གཞན་དུ་འགྱུར་ཐབས་མེད་” ཅེས་ཆེས་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་བཀའ་སློབ་ལས་ཀྱང་རང་སྲིད་རང་སྟོང་གི་རིན་ཐང་རྟོགས་ཐུབ།

༡» རྒྱ་དམར་གྱིས་བོད་དུ་གཉེར་བཞིན་པའི་རྩྭ་གཤིས་སྲིད་བྱས་ལ་བཞུགས་ནས་བོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་གང་ཡིན་རོས་འདྲིན་པ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོ་ནས་རྒྱ་དམར་གྱིས་བོད་ལ་བཅན་འདྲུལ་བྱས་ནས་ད་བར་འགྱུར་བ་མི་འདྲ་བ་ཚུ་ཡི་གཉེར་མ་བཞིན་བྱུང་ཡོད་པ་ལས་བར་ལམ་གྱི་འགྱུར་བ་ནི་སེམས་འཆབ་ཆེ་ཤོས་དང་རྩྭ་གཤིས་གནས་ཤིག་དུ་བོད་མི་ཅམ་མ་ཟད་ཕྱི་སྤྱིང་བ་ཆོས་ཀྱང་འདྲེན་བྱེད་དུ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་ལ་སེམས་འཆབ་ཀྱི་གདུང་འཕོད་ཀྱང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རྩྭ་གཤིས་དཀའ་རྒྱུ་དེ་ནམས་ཀྱང་ཆོས་དང་ཆབ་སྲིད། དུས་བབ་དང་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་ཆོགས་དང་མི་རིགས། དཔལ་འབྱོར་དང་ཤེས་ཡོན། བཟང་སྟོན་དང་བསམ་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཉམས་ཀྱང་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་མར་ངོའི་རྩྭ་བ་སྤྱོད་གཅན་གྱིས་ཁ་ཟས་སུ་ཡོངས་སྟོན་པ་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན་འོ་ཅག་བོད་གངས་ཅན་པའི་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་འདི་ནི་སྤྱན་ཁང་གི་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་

བྱུངས་ཟད་ཀྱི་ནད་པ་འཆི་ལ་ཁད་པ་ཞིག་དང་ཅིས་མི་མཚུངས་སམ། བཤ་ཆེན་སྐྱོག་མའི་ཞལ་ཆེམས་སུ་“ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཅིན་པོ་ཆེས་ད་ལྟའི་ཐབས་ལམ་དེ་གའི་སྟེང་ནས་འཆི་ལ་ཁད་ཀྱི་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལྟར་དུ་སྤྱང་སྟོབ་བྱེད་རོགས་” ཅེས་གསུངས་སྟོང་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་མིའི་བསམ་སྟོན་དང་ཆོས་རིག་པ་མཁས་ཅན་མང་ལའི་ཞུན་གྱིས་ཀྱང་“ད་རེ་དུ་རེས་བོད་དུ་བལྟ་སྟོར་ཡོང་མཁན་སྟེན་པ་ཞིག་གིས་བལྟས་ན་བོད་དུ་མཆོད་མེ་དམར་ལྷེ་ལྷེ་དང་། དུང་དང་རྒྱ་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་སྟེན་ལྟར་དུ་མཐོང་ཐོས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་རུང་། དོན་དམ་གཞི་ལས་འབྲས་གསུམ་ལས་ཀྱབ་པའི་ནང་ཆོས་ནི་མཆོད་མེའི་དུ་བ་དང་། རྒྱ་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་སྟེན་དང་ལྷན་དུ་ནམ་མཁར་ཐིམས་ནས་ཡལ་བཞིན་ཡོད་” ཅེས་གསུངས་པ་ལས་བོད་ནང་གི་རྩྭ་གཤིས་གནས་སྟངས་ལ་བྱུར་བལྟས་ལེབ་མཐོང་བྱེད་ཐུབ། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། བོད་པའི་གཞོན་སྐྱེས་ནམས་ཀྱི་སྤྱད་པའི་སྤྱག་ཅར་དམར་པོས་ལྟངས་ཀྱི་ས་བོན་བསྐྱེད་བསྐངས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ་ནང་ཆོས་དུག་དུ་བཅི་མཁན་དུ་མ་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད། ཤིང་ནགས་གཅོད་འབྲེག་དང་། གཉེར་ཁ་སྟོག་འདོན། རྩལ་སྤྱན་མཆོན་ཆའི་ཆོད་བལྟ་དང་། སྤྱིགས་རོ་སོགས་ལས་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནི་སྤྱི་གཡའ་བའམ་མུ་དམ་ཐང་ཆེན་ཞིག་ལ་སྐྱུར་བཞིན་ཡོད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་གང་སར། ཆང་ཁང་། སྤག་ཁང་། ཆེད་ཁང་། ཞབས་བྲོ་ཁང་། ལྷག་པར་གཞང་ཁང་སོགས་ཀྱི་གངས་འཕོར་ནི་སློབ་བྱ་དང་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་བསྐྱོད་གནས་ཁག་ལས་ལྟ་བུ་འགྱུར་ལྡོམ་གྱིས་མང་བ་ཡོད་ཆེན། བོད་ནང་གི་སྤྱི་གྲ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ནམས་ལ་བག་མེད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བྱེད་སྟེན་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། འདྲམ་སྤྱིང་ནང་བཅོས་ཐབས་དཀའ་བའི་ནད་གཞི་ཨེར་ས་ཞེས་པས་ཀྱང་རྒྱ་དམར་དང་

ལྷན་དུ་བཅན་འདྲེ་ལ་བྱས་ཡོད་ཀྱིན། གྱི་ལོ་ ༣༠༠༦
ལོའི་པོད་ཀྱི་མ་སྒོ་བ་གྲུའི་མཛད་སྒྲུའི་སྤྱི་དུང་ཡེ་ཤོང་ས་
མཆོག་གིས་“དེར་པོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་སུ་ནད་གཞི་
ཨུལ་བྱུ་བ་སྤྱི་ཕྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་
བས། དེར་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཤེས་ཡོན་གྱིས་
དབུ་ལ་བའི་གཞིས་ལུས་པོད་མི་རྣམས་ཆོ་སྤྱོད་ལས་
སྒྲོབ་པར་གང་ལྟར་ཐབས་ལམ་བཅའ་དགོས་”ཞེས་
གསུངས་པ་ལས་ཀྱང་པོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་ལྟོག་ནི་རྩ་བ་
ཅིང་གང་ལྟར་གྲོས་མོལ་དང་རང་སྤྱི་རང་སྒྲོང་གི་
ཐོབ་ཐང་བཅད་ནས་གཤིན་རྗེའི་ཁ་ནས་བསྐྱུ་
དགོས་པར་འཁུམས། རྒྱ་དམར་གྱིས་འཆར་གཞི་
ལྷན་པའི་མེ་འཁོར་ལྷགས་ལམ་གྱི་རན་བུས་བརྒྱད་
རྒྱ་མའི་མི་སེར་སྐྱེ་བོ་ས་ཡ་བརྒྱ་དང་ལྷ་བརྒྱ་དང་བདུན་
ཅུ་པོད་དུ་གནས་སྒོས་ཀྱི་འཆར་གཞི་དང་རང་
བྱུང་སྤྱི་དངོས་དང་རྒྱལ་སྤྱན་རྒྱས། དེ་བཞིན་ཐོན་
བསྐྱེད་ཀྱི་དངོས་རྒྱས་རྣམས་གང་ལྟར་རྒྱ་ནག་དུ་
དཔོར་འབྲེན་བྱེད་འཆར་ཡིན་པ་ནི། རྒྱ་དཔོན་ཅང་
ཅེ་མིན་གྱིས་“ར་ཆོས་ལྷགས་ལམ་སྐྱོན་པར་འབྲས་བུ་
ཐོན་རུང་མ་ཐོན་རུང་འགྲོ་སོང་རི་དགོས་གཏོང་གི་
ཡིན་”ཞེས་ཆོག་ཐག་བཅད་ཡོད། པོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་
ནི་པོད་ནང་དུ་བེད་སྤྱོད་ཤིན་དུ་ཉུང་བར་འགྲོ་
བཞིན་པ་མཁན་པོ་འཇིགས་མེད་སུ་ཆོག་ས་ཀྱིས་
ཀྱང་“པོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་ཐོག་ནས་ཁ་བྱང་ཞིག་བྱིས་
ཀྱང་ཡི་གེའི་རོ་མི་འཕྲོད་ཅིང་། འགྲོ་འདུག་ཉལ་
གསུམ་གང་ནས་ཀྱང་པོད་ཡིག་པོད་ནང་བེད་སྤྱོད་
མི་བཟང་ན་གང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་”ཅེས་གསུང་
སྐད་བསྐྱོན་ཡོད། ཟླ་གས་བཅོམས་ནས་བརྗོད་ན་
པོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་ལྟོག་ནི་ཡེ་ཤོང་ས་མཆོག་གིས་སེ་ཀྱར་
སེ་སྤྱན་ནས་གྲོས་འཆར་བཏོན་པའི་དོན་ཆན་ལྷ་
ལས་གཞན་པོད་མི་རེ་རེའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་
དང་རྒྱུ་རྩ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་སེལ་
ཐབས་ནམ་ཡང་མེད་དོ།

༡»རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆབ་སྲིད་སྤྱི་གནས་ལུའི་སྤྱི་
ནས་བལྟས་ན་པོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་ལྟོག་ནི་རང་སྤྱི་རང་
སྒྲོང་ཁོ་ནས་གཅང་སེལ་ཐུབ།
ཤོང་དུ་སྤྱི་དུང་པའི་དཀའ་རྒྱུ་རྣམས་ཡེ་ཤོང་
ས་མཆོག་གིས་སེལ་ཐབས་སུ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་
དང་དབུ་མའི་ལམ་བརྒྱད་ནས་རང་སྤྱི་རང་སྒྲོང་
གི་གནས་བབ་ཚད་ལེན་བྱེད་པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་
གཞུང་ཁག་དང་སྒྲེར་པ། ལྷག་པར་རྒྱ་ནག་སྐམ་ས་
ཆེན་མོའི་ནང་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་མཁས་པ་
དང་། བསམ་སྒོ་བ་དང་། མང་གཙོ་ལ་དགའ་ཞེན་
པ་ཆང་མས་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་དགའ་ཞེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཐའི་སུན་རྒྱ་ནག་དུས་བབ་གསར་ཤོག་དུ་“འཇིག་
ཉེན་ཐོག་བཅན་བྱེད་པོད་མི་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱས་པ་
ནང་བཞིན་སྐྱབས་བཅོལ་བ་གཞན་ལ་མཐོང་མི་ཐུབ་
པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་དེ་ལྟ་བུའི་ཆད་གཞི་མཐོ་བའི་
རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོབ་པ་ནི་སྤྱི་ལུ་ལས་འདས་པ་ཞིག་རེད།
དེ་ནི་ཁོང་གི་གཞིས་སྐྱོན་དབུ་མའི་ལམ་ཚོད་ལེན་
བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་དུ་གྱུབ་”ཅེས་དང་རྒྱ་ནག་
མཁས་དབང་ཐང་ལི་ལྷན་གྱིས་ཀྱང་“གཅིག་ལ་
དགོས་པ་ནི་བདག་དབང་དང་གཅིག་ལ་དགོས་པ་
ནི་རིག་གཞུང་སྤྱི་སྤྱོད་རེད། དེ་གཞིས་ཀྱི་དཀའ་
རྒྱུ་སེལ་ཐབས་ནི་ཁྲོལ་མོལ་ལམ་ལས་རང་བཅན་
གཅང་མ་མིན་”ཅེས་པས་ཀྱང་རྒྱ་གཞུང་ཅུ་མ་ཟད་
རྒྱ་ནག་མི་མང་གྱིས་ཀྱང་རང་བཅན་གཅང་མར་མི་
དགའ་བ་མངོན་འདུག རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་གཞུང་ཆོག་ས་
སྒྲེར་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་ཡེ་ཤོང་ས་མཆོག་ལ་གཟེངས་
ཉག་སུལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཆོས་ཁོང་ཆོས་ར་ཆོས་
བྱེད་ཉིད་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་པོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་རྣམས་
སེལ་ཐབས་སུ་འཛམ་གླིང་ནང་མངོན་དཀའ་བའི་
གཞིས་སྐྱོན་དབུ་མའི་ལམ་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་དང་གས་
བཅི་ལྷ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཡེ་ཤོང་ས་མཆོག་གིས་དབུ་
འཁྱིད་པའི་ཆད་མཐོའི་རང་སྤྱི་རང་སྒྲོང་ལ་རྒྱལ་

སྤྱི་ཆར་རྒྱུ་གི་ཤ་མོ་བརྒྱུ་བ་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་
 འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་ར་ཆོས་ཀྱང་ཡགོང་ས་མཆོག་
 གི་ཡང་དག་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་
 དགོས། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཀྱང་“ཁྱོད་ཆོས་འཆོ་
 མེད་ཞི་བའི་ལམ་ལ་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་རང་དབང་
 སྐར་གསེ་ལྟར་དུ་སྐྱོད་ཐུབ་”ཅེས་གསུངས་ཡོད།
 མདོར་ན་ར་ཆོས་རྒྱུ་དུ་རང་བཅན་གྱི་མི་ལམ་དོར་
 བས་ར་ཆོའི་ཁ་གཏད་བྱ་ཡུལ་རྒྱ་མི་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་
 གནས་སྤངས་སོགས་གཏིང་ཟབ་རྒྱས་ལོན་གྱི་གོམ་པ་
 དང་བོ་ཞིག་དེས་པར་བརྒྱབ་ནས་ད་ལྟ་འཕྲད་
 བཞིན་པའི་ངལ་བ་དེ་ནམས་སེལ་སྟེ། བོད་ལ་ཆད་
 མཐོའི་རང་སྤྱི་རང་སྤྱོད་སྐྱོད་པར་མཚུགས་ལྟར་
 འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས། གལ་སྤྱི་བོད་ས་ཡོངས་
 རྫོགས་ལ་ཆད་མཐོའི་རང་སྤྱི་རང་སྤྱོད་སྐྱོད་ན་
 བོད་མིའི་དཀའ་ཚོ་སེལ་ཐུབ་པའི་གདེང་ཆོད་
 ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་ཡོད་ལ་བཀའ་ཁྲི་ཟམ་གདོང་
 རིན་པོ་ཆེས་སྒྲེ་འཁྲིད་པའི་བོད་ཀྱི་གཞུང་དང་མི་
 མང་བརྒྱ་ཆ་དགུ་ཅུ་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ལ་གདེང་ཆོད་
 ཡོད་པར་ཁོ་བོས་ཀྱང་མགིན་པ་གཟེངས་སུ་བཟོད་
 བས་བརྒྱད་ལྟུང་། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། གལ་སྤྱི་རང་
 སྤྱི་རང་སྤྱོད་སྐྱོད་ན་ཡགོང་ས་མཆོག་བོད་དུ་
 ཐེབས་ཐུབ་ཅིང་། བོད་མི་མང་ཡོད་ཆད་ཁ་ལོ་
 བརྒྱར་ནས་རྒྱ་ཆ་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན།
 གཞིས་ལུས་བོད་མི་བྱིངས་ཀྱི་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་
 བརྒྱན་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་
 གང་གིས་ཀྱང་ཆད་བཀག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡོད་པ་ནི་
 སྤྱི་ལོའི་གཅན་གཟན་གྱི་པགས་པ་མེར་བསྟེགས་
 བཏང་བ་ལས་གསལ་པོར་མཆོན་ཐུབ་པོ། །ལྷག་པར་
 ཡགོང་ས་མཆོག་སྤྱི་འཆོ་བཞུགས་སྐབས་ནས་སའི་གོ་
 ལའི་ཆོ་སྟོན་དང་ཤར་སྤིང་ཞེ་གི་ཡའི་ཆོ་སྟོན་ལ་
 རུངས་ཁྲག་གི་བརྒྱད་ལེན་དང་། བོད་རྒྱའི་དཀའ་
 ཚོ་ནམས་སེལ་ཐབས་གང་མཚུགས་གྲོས་མོལ་མ་

བྱས་ན་རྒྱ་མིའི་འཆར་གཞི་དང་ལྷན་པའི་བྱ་བ་རྒྱད་
 ཐོན་བསྐྱེད་ཆེན་མོའི་ལས་འགུལ་ལས་འབྱུང་འཁྱུར་
 འཛམ་སྤིང་ནང་རྒྱ་དམག་མི་ཡོང་བའི་དེས་པའང་
 མེད་པས་རང་སྤྱི་རང་སྤྱོད་ནི་རང་བཅན་གཙང་
 མ་ལས་མི་རབས་གཅིག་ནང་བོད་ཀྱི་དཀའ་ཚོ་ག་
 ཐམས་ཅད་གཙང་མར་སེལ་ཐུབ་པར་མཐོང་ཆོས་སུ་
 བྱལ།

༩»མདུག་ཕྱོགས།

ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་“རང་ལ་རང་དབང་དགོས་པ་
 དང་བདེ་སྤྱི་དགོས་པ་བཞིན་རྒྱ་མི་རིགས་ལའང་
 དེ་ལྟ་བུ་དགོས་”ཅེས་པའི་གཞིས་ཐན་དབུ་མའི་ལམ་
 བརྒྱད་ནས་ར་ཆོས་ད་ལྟའི་གནས་བབ་རྩ་དག་དེ་
 ལས་གྲོལ་ཐབས་དང་ར་ཆོར་མི་རིགས་སུ་ལའང་
 མེད་པའི་དབུ་ཁྲིད་ཅིག་དང་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་ཞིག་
 བོད་མི་རིགས་གཞིས་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་བྱུགས་ཤིག་
 སལ་ཆེར་གྱི་གདུང་སེམས་ཤིག་བྱི་རྒྱལ་ནས་རྒྱ་གས་
 སྤྱི་ཀྱི་སྐྱབས་པ་ཞིག་ཅེས་འཛམས་དུས་འདིར་
 ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་སྤྱི་དབུས་ནས་བརྒྱན་པའི་
 འོད་ཟེར་སྤོང་ལྷན་གྱི་དབུ་མའི་ལམ་ལས་ཆོལ་
 གསུམ་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ་བའི་རང་སྤྱི་རང་སྤྱོད་
 གནས་བབ་ཆད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་གི་སྤྱི་བྱས་ལ་
 བརྟེན་ནས་དཀའ་ཚོ་ཡོད་ཆད་སེལ་ན་མི་ལོགས་
 སམ། དེ་མིན་རང་བཅན་གཙང་མའི་ཁ་སྤོང་ལོ་
 རབས་ནས་ལོ་རབས་བར་གྲགས་ནས་གོང་གི་ཆ་
 རྒྱུན་ནམས་འཛའ་ཆོན་བཞིན་ཡལ་ན་དགོས་པའི་ས་
 གཞི་ཡང་མི་ཐེག་པ་ཞིག་ཡོང་དེས། ར་ཆོས་བོད་
 ཡུལ་རྒྱ་ཡུལ་དུ་མ་བརྒྱར་སྤོང་དང་། བོད་སྐད་རྒྱ་
 སྐད་དུ་མ་བརྒྱར་གོང་གཞིས་སྤོང་མི་མང་གི་འདོད་
 སྐྱོ་ཆེས་པར་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་འབྱུང་འཁྱུར་
 བོད་མི་ནམས་ཀྱིས་ར་ཆོར་ཡིད་སྤོང་དང་སེམས་
 གསེམ་བྱས་རུང་འབྲུ་སྤོང་དང་། ཁེལ་དགོད་བྱ་མི་
 དགོས་པར་མི་རབས་འདི་རང་ལ་བོད་ཡུལ་རང་ས་

རང་སྤྱང་གི་གོམ་གང་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས།
མདོར་ན་གཞིས་སྡོད་མི་མང་གི་ཤ་བཅོར་ན་ང་ཚོའི་
རུས་པར་ན་ཟུག་གཏོང་བའི་ཚོར་བས་ཡགོང་ས་
མཆོག་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ཁོང་གི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྩི་
བཀུར་གྱིས་གཞི་བྱས་གཉིས་འཛུལ་ཡོང་བ་བྱེད་
དགོས། དེ་ཡང་། ང་ཚོ་སྤྱང་དུ་དཀའ་ངལ་ལས་བྱལ་
དགོས་ན་རང་བཅན་གཙང་མའི་གྲོས་ཚོལ་དཔེ་ན་
པའི་ཐབས་ལམ་ལས་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་སྐད་གསང་
མཐོན་པོའི་གྲོས་ཚོལ་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་
ཡིད་སྤྱོད་འཆར་སའི་བོད་དེ་ཞི་བདེའི་བསྐྱེད་གནས་

ཤིག་དུ་བསྐྱེད་ན་དགའ། མཐའ་དོན་རང་ཉིད་ཀྱི་
གང་བླན་ནམས་ཤར་མར་བྱིས་པར་ནོར་འཁྲལ་ཡོད་
ན་གྱི་ཡངས་མི་གཏོང་བར་སྤྱོད་བཟོད་ཁྱུ་དང་
གོང་གི་བཟོད་གཞིར་གཤམ་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་རག་ན་
ཞེས་“ན”སྤྱར་ན་སྤྱིང་པོ་མེད་ཅེས་པ་ལྟར་ཁོ་པོས་
གང་བཟོད་པ་ནམས་ལ་ཡང་སྤྱིང་པོ་ཡོད་མི་སྤྱིད་དེ།
ཡོད་ཆད་ཆོད་དཔག་གི་ལམ་ནས་བྱིས་པས་སོ།།
དཔེར་ན་གཤམ་སྤྱིད་རི་བོང་གི་མགོ་ལ་རྩ་ཅོ་ཡོད་ན།
བརྟུངས་ན་གསོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་པ་ལྟར་རོ།།

གཤམ་སྤྱིད་བོད་ལ་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་ཐོབ་ན། བོད་ཀྱི་དཀའ་སྤྱོད་ག་ གཙང་མེལ་སྤྱབ་ཀྱི་མ་རེད།

བན་ཏེ་མཁར། དབྱ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

ཐོག་མའི་གདམས།

སྐབས་སུ་བབ་པའི་བཀོ་སྐྱོང་གི་བཟོད་གཞི་
འདིའི་སྐང་ལ་བསམ་སྒོ་བརྗེ་སྤེལ་བྱས་པ་ཡིན་ན།
ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་
པའི་ཐོག་མའི་ཆ་རྒྱུན་དང་པོ་ནི་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་
གི་མཆན་ཉིད་དང་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་གི་རིགས་
འབྲེལ་ན། ད་དུང་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་ཞི་བའི་གྲོས་
འཆར་དོན་ཆན་ལྷ་གཞིར་བཞག་གིས་བོད་ལ་དགོས་
པའི་ཆད་མཐོའི་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་དང་རྒྱ་ནག་
གིས་ང་ཚོ་ལ་སྤྱོད་པའི་ནས་སྤྱོད་ཡོད་པའི་རང་སྤྱོད་
སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆད་གཞི་སོགས་ཡིན།

དང་པོ་དེ་ལ་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་“གཞུང་སྤྱིད་
ཀྱི་དབང་ཆ་སལ་ཆེ་བ་བོད་མིར་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་
རྒྱ་ནག་ལ་སྤྱོད་དང་སྤྱི་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་
འགའ་ཤས་ཀྱི་ཐད་ལ་མ་གཏོར་དབང་ཆད་མེད་པ་

ཡིན”ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་
མཆོག་གིས་ཀྱང་“ཆོལ་གསུམ་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ་བའི་
ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་གོང་བུ་ཞིག་ལ་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་གི་
གནས་སྤངས་ཤིག་བྱུང་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་རེད”ཅེས་
གསུངས་འདུག།

འདི་ནི་ང་ཚོ་རང་ངོས་ནས་པར་ལ་བཏོན་
པའི་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་གི་མཆན་ཉིད་ཡིན་ཟེར་
ནའང་མི་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་
འཛུལ་བྱ་སྤྱིང་འདིའི་སྐང་ན་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་གི་
ཆད་གཞི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་གནས་སྤངས་ལ་བབ་
པའི་རིགས་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་ནི། ཨ་
རི་འི་མངའ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ན་ཕ་ཇོ་
(Navajo)དང་ད་ལྟ་བའི་རྒྱ་ནག་གི་མངའ་
ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ཧྲོང་ཀོང་(Hongkong) ཞེ་
ན་པའི་མངའ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་བྱུ་ཤེགས་(Que-

bec) མི་ཤ་ལའི་མངའ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ས་ན་མེ་
རི་ནོ་(San Marina) སྐགས་ད་དུང་འདི་ལས་
ལྷག་པའི་རང་སྲིད་རང་སྲོང་གི་མངའ་ཁོངས་སུ་
བསྐྱད་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་
འདིར་ཡིག་ཆོགས་ལ་འཛིགས་ནས་མ་བཞོད།

ང་ཚོ་ལ་མཚོན་ན་རང་སྲིད་རང་སྲོང་གི་
སྐད་ཆ་དེ་ ༡༩༧༦ དང་ ༡༩༧༧ ནས་ཟུར་ཅམ་
ཟུར་ཅམ་སྒྲིང་སྒྲི། ༡༩༧༩ ལོར་དངོས་སུ་
གནས་ཚུལ་དེ་བྱུང་བས་རྒྱ་ནག་གི་སྲིད་འཛིན་ཏིན་
ཞོའི་མིན་གྱིས་ཀྱང་རྒྱུན་དེ་ལ་བྱས་ཏེ་ཐོད་ལ་རང་
སྲིད་རང་སྲོང་སྲུང་རྒྱུར་ངོས་ལེན་བྱས་པ་རེད།
ཡིན་ནའང་ཁོང་གིས་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་རང་སྲིད་
རང་སྲོང་གི་ས་ཁུལ་ནི་མདོ་སྐྱོད་དང་མདོ་སྐྱོད་མ་
ཚུད་པའི་ལྷ་ས་རང་སྲོང་ལྗོངས་གཅིག་པོ་ཡིན་པ་
སོང་ཅང་། ང་ཚོས་གཏན་ནས་ངོས་ལེན་བྱེད་མ་
ཐུབ་པ་རེད། དེའི་སྐད་ལ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་
མཆོག་གིས་ཀྱང་“རང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཟེར་དུས་ཙུ་
བའི་རང་སྲོང་ལྗོངས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་ཆོལ་ཁ་
གསུམ་ཡོངས་ཚོགས་ཚུད་པ་ཞིག་དང་། ནང་གི་རང་
དབང་ཆ་ཆང་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་”ཅེས་
གསུངས། ང་ཚོའི་རང་སྲིད་རང་སྲོང་འདི་ནི་རྒྱལ་
ཁབ་གཞན་པའི་རང་སྲིད་རང་སྲོང་དང་མི་འདྲ་བའི་
ཆད་མཐོའི་རང་སྲིད་རང་སྲོང་ཞིག་ཡིན་ལ་བ་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་ལ་གལ་སྲིད་ཆད་
མཐོའི་རང་སྲིད་རང་སྲོང་ཞིག་འཛོལ་པ་ཡིན་ནའང་
ཐོད་ཀྱི་དཀའ་སྤྱོད་ལྷན་སྐྱེས་གཙང་སེལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་
རེ་བ་ནི་ས་སྤེལ་གི་འཇའ་ཆོན་དང་ནམ་མཁའ་ཡི་
པ་སྒྲོ་བཞིན་དགོན་པས། ང་རང་གི་ངོས་ནས་དེ་རིང་
གི་བརྗོད་གཞི་འདིའི་སྐད་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་གནས་
ལུགས་ལྷན་པའི་དོན་ཆེན་ཆེན་མོ་ལྷ་ཡི་སྐད་ནས་
འབྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

༡»དཀའ་སྤྱོད་ལ་སེལ་མཐའ་མེད་རྒྱལ་གྱི་སྐྱོར་སྒྲིང་

བ།
༡»ད་ལྷའི་ཐོད་ཀྱི་དཀའ་སྤྱོད་སྤྱིའི་སྐྱོར་ལ་རོབ་ཅམ་
སྒྲིང་བ།
༡»ད་ལྷའི་གཞོན་ནུ་ཆོགས་པའི་ཁ་སྒྱུགས་དང་མ་
འོངས་ཐོད་ཀྱི་དཀའ་སྤྱོད་
༤»ཐོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་བྱུབ་མཐའི་བར་གྱི་དཀའ་
སྤྱོད་
༥»མ་འོངས་ཐོད་ཀྱི་ཆོལ་གསུམ་གཅིག་ལྟར་གྱི་
དཀའ་སྤྱོད་
༡»དཀའ་སྤྱོད་ལ་སེལ་མཐའ་མེད་རྒྱལ་གྱི་སྐྱོར་སྒྲིང་
བ།

སྤྱིར་བཏང་ནས་སེམས་དང་ལྷན་པའི་འགྲོ་
བ་རིགས་དུག་དུ་མ་བཟད་པའི་སྤྱི་ཆགས་སྤྱ་མོ་འབྱུ་
སྤྱིན་ཡོད་ཆད་ལའང་དཀའ་སྤྱོད་གི་ལས་རིམ་སེལ་
རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་གཏུང་བའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་
བསྐུར་ནི་གཞི་བྱུབ་རེད།

དཀའ་སྤྱོད་དེ་ལའང་གང་ཟག་སྤྱིར་ཞིག་གི་
ངོས་ནས་བཤད་ན། རང་ཉིད་འཁོར་བ་ལས་གཏན་
དུ་གྲོལ་ཏེ་ཐར་བའི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་
དཀའ་སྤྱོད་གི་སྤྱི་གས་རོལ་སེལ་ནས་ཆར་རྒྱ་ཡོད་པ་
ཞིག་དང་དོར་ནས་ཚོགས་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་པ་ནི་
ཀུན་གྱིས་ཉོགས་པར་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་
ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤྱོད་འགྲོ་ཡིན། ད་ལྷ་བའི་དུས་
རབས་ཉེར་གཅིག་གི་རྒྱུད་ནས་འཛུབ་མའི་ཁྲོད་ན་
འཕག་འཆག་དང་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་འགྲུལ་ཤུགས་
རྒྱར་བའི་རང་བཅན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་
གི་བཅན་དབང་གིས་རྒྱན་ལྷན་ནས་དག་ཆོལ་བྱེད་
བཞིན་རང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་
གཏོར་བཅོམ་ཆད་མེད་གཏོང་དང་གཏོང་བཞིན་
ཡོད་པ་ནི་ང་ཚོའི་དར་ལུང་གི་རྒྱ་བ་དང་སྤྱུང་གི་
མིག་དབང་ལ་རྒྱན་ལྷན་ནས་མཐོང་ཐོས་འབྱུང་
བཞིན་ཡོད་པ་འདི་རེད།

དཔེ་མཚན་འགའ་བཀོད་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟོ
ང་ཚོ་གནས་སྔོན་བྱེད་སའི་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་
རང་བཅན་ཐོབ་རྒྱུ་ལྟོ་ཚོའི་ནང་ཁུལ་ལ་ཆོས་
ལུགས་འཐེན་ཁྱེར་གྱི་དབང་གིས་ནང་འཁྲུག་བྱུང་
སྟེ། པཀིས་ཏུན་(Pakistan) དང་རྒྱ་གར་གཉིས་
ཚུགས་ཐ་དད་དུ་ཆད་ནས་ད་ལྟོ་ང་དཀའ་རྒྱུག་
གཙང་མེལ་བྱུང་མ་ཐུབ་པར་ལྷག་བསྐྱད་ཡོད་པ་དེ་
རེད། དམིགས་བསལ་གྱིས་མཐའ་མཚམས་ཀྱི་དཀའ་
རྒྱུག་གི་བར་ན་མི་གསོད་ཁྲག་སྐྱུར་གྱི་དོན་ཁྱེན་ཉི་མ་
རེ་རེ་ལའང་ཆད་དུ་མི་འཇུག་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་
གྱི་ཡོད། འདི་ནི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཚན་ན་ཁོང་
ཚོ་ལ་རང་བཅན་གཙང་མ་ཐོབ་ཡོད་ནའང་མི་
རབས་ནས་མི་རབས་རིང་མེལ་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་
རྒྱུག་འདི་ད་དུང་ཡང་དཀའ་རྒྱུག་ཅིག་རེད་ལ་མ་
འོངས་པར་ཡིན་ནའང་དཀའ་རྒྱུག་ཅིག་མིན་པའི་
ངས་པ་སུ་ལ་ཡོད།

ང་ཚོའི་ཁ་གདང་དུ་འབྱེད་སའི་རྒྱ་ནག་གི་
རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཚན་ནའང་བྱེད་ལོགས་ནས་བལྟས་ཆོད་
གྱིས་ཁོང་ཚོ་ལ་བེལ་རྩམ་དང་སྟོབས་འབྱོར་ཆེ་ལ་
མངའ་ཐང་དང་། དབང་ཐང་དར་བཞིན་པའི་རྒྱལ་
ཁབ་ཆགས་དམ་པོ་ཞིག་དུ་སྒྲུབ་ཡང་། དོན་དངོས་
སུ་ཁོང་ཚོའི་ནང་ལོགས་ནའང་བརྗོད་གྱིས་མི་ལངས་
པའི་དཀའ་རྒྱུག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་
རེད། ཧྲོང་ཀོང་(Hongkong) གི་མི་དམངས་
གྱིས་རང་བཅན་གྱི་ཆེད་དུ་སྐད་འབོད་བྱས་ཏེ་རྒྱ་
ནག་གཞུང་ལ་ངོ་ཚྏ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་ད་ལྟོ་བའི་
རྒྱ་ནག་དམར་ཚུགས་གྱི་ལམ་ལུགས་དམངས་གཙོ་
ཅན་དུ་བསྐྱར་དགོས་པའི་སྐད་འབོད་བྱས་ཏེ་འཐབ་
ཚོད་བྱེད་བཞིན་འདུག བྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོའི་རྒྱ་ནག་
གི་རྒྱལ་སའི་གནས་སྡེ་སྤྱི་མཆོའི་ཐང་ཆེན་དུ་དུག་
བཞུགས་དོན་ཁྱེན་བྱུང་བ་ཡང་དེའི་ཆེད་དུ་རེད། ད་
དུང་མི་འབོར་མང་བླ་གས་པའི་དཀའ་རྒྱུག་དང་མི་

དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཐད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུག་ནི་ཏ་ཅང་
ཚུང་བླ་གས་པའི་གས་སུ་ཡོད།

ང་ཚོས་འདི་ལྟར་བསམ་སྟེ་ཞིག་བདང་ནས་
ཡོང་དུ་ས་མི་བྱ་སྟེ་ཞིག་གི་དཀའ་རྒྱུག་གྲང་མ་གྱི་
བར་དུ་ཡོད་པས་ན། རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་གི་དཀའ་རྒྱུག་
ནི་དེ་བས་གྲང་རང་སྤྱི་རང་སྤྱོད་ཐོབ་པ་ཅམ་གྱིས་
གཙང་མེལ་དུ་འགྲོ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་གང་ནས་རྟོག་
ཡོད་སྟོང་ཐུག་མང་པོའི་རིང་ལ་རང་བཅན་གཙང་
མ་བྱས་ནས་བསྐྱད་པའི་འཇམ་བུ་སྤྱི་གི་རྒྱལ་ཁབ་
ཡོད་དོ་ཅིག་གིས་གྲང་རང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
འཕེལ་རྒྱས་དང་བདེ་འཇགས་ལ་གཞོན་པའི་དཀའ་
རྒྱུག་མང་པོ་ཞིག་མེལ་མ་ཐུབ་པར་མི་རབས་ནས་མི་
རབས་བར་ལྷག་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ང་
ཚོས་རང་སྤྱི་རང་སྤྱོད་ཐོབ་བས་དཀའ་རྒྱུག་ནམས་
གཙང་མེལ་བྱེད་ཐུབ་ཅེས་པ་ནི་“སྤྱི་མར་ལ་འཐེན་
ནས་ཁ་ནང་ལ་འཛོག་པ་དང་སྟེ་ཡར་ལ་འཐེན་ནས་
སྤྱི་གཙུག་ལ་འཛོག་གི་ཡིན་”ཟེས་བའི་སྐུགས་པའི་ལུ་
ཚུགས་ཤིག་མ་ ཡིན་ནམ།

༡»ད་ལྟོ་བོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུག་སྤྱི་སྤྱོད་ལ་རོབ་ཅམ་
སྤྱི་བ།

སྤྱན་པ་ཞིག་གིས་ནད་པ་ལ་བལྟ་སྐབས་
ནད་པ་དེའི་ན་ཆ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ངོ་ཤེས་རྒྱ་ནི་སྤྱན་
པ་དེའི་སྤྱན་འགྲོའི་ཆ་ཁྱེན་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། དང་
པོ་ང་ཚོས་གྲང་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
དམངས་ལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་རྒྱུག་ཅི་ཞིག་
ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
འདི་ནས་ང་རང་གིས་ད་ལྟོ་བོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་
གཞིར་བཞག་སྟེ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་
ཐུངས་དང་ཐུང་བཞིན་པའི་དཀའ་རྒྱུག་གསོན་པོ་
འགའ་དམར་རྩེན་དུ་བཏོན་ན།

༡»བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོ་རྒྱ་ནག་གི་ལག་
གཡོག་ན་ལྷག་ཡོད་པའི་དཀའ་རྒྱུག་

- ༡»གཞིས་ལུས་བོད་མི་ཚོས་རྒྱ་ནག་གི་བཅན་གཞོན་
འོག་མནར་གཅོད་ཚུང་བཞིན་པའི་དཀའ་རྒྱུ་
༡»བྱེས་འབྱོར་བོད་མི་ཚོས་ཁ་བྲལ་བ་དང་སྐྱབས་
བཅོལ་བའི་མིང་བྱང་གི་འོག་ན་རང་བཅན་འཐབ་
ཚོད་བྱེད་བཞིན་པའི་དཀའ་རྒྱུ་
༤»རང་རེའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་། ཡུལ་སྐོལ་
གོམས་གཤིས་སོགས་ཉམས་བཞིན་པའི་དཀའ་རྒྱུ་
༥»རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ཀྱི་མི་འབྱོར་སྐྱེད་འཕེལ་ལ་
བཀག་ཆད་བཟོ་བཞིན་པའི་དཀའ་རྒྱུ་
༦»བོད་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་བཅོམ་ཆད་
མེད་གཏོར་བཞིན་པའི་དཀའ་རྒྱུ་
༧»འགྲོ་བ་མིའི་སྐོབ་ཐང་ཆ་བཅས་མེད་པའི་དཀའ་
རྒྱུ་
༨»རྒྱ་ནག་གི་བྱུང་རྒྱུ་ཐོན་སྐྱེད་ཆེན་མོའི་ལས་
འགུལ་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་
༩»བོད་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་བྱུང་མཐའི་བར་གྱི་དཀའ་
རྒྱུ་
༡༠»ཆོལ་ཁ་ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་
༡༡»ཕ་ས་ཚོད་སྤོང་གི་དཀའ་རྒྱུ་
༡༢»གཞོན་ནུ་ཚོགས་པའི་རང་བཅན་ཚོད་སྤོང་གི་
དཀའ་རྒྱུ་
༡༣»དོལ་རྒྱལ་ཤུགས་ལྡན་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་
༡༤»བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་རྩིས་འཛིན་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་
༡༥»མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཆོལ་གསུམ་གཅིག་འབྱུར་གྱི་
དཀའ་རྒྱུ་

གོང་གི་དཀའ་རྒྱུ་འདི་དག་ནི་བོད་མི་གྱི་
ཡོངས་ལ་གཞི་བྱུང་བའི་དཀའ་རྒྱུ་ཤི་སྟེན་ཡིན་པ་
སོང་ཅང་། གལ་སྲིད་བོད་ལ་རང་སྲིད་རང་སྐྱོང་
སྐོབ་ན། སེམས་སྤྱོད་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་དང་སེམས་
སྤྱོད་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་ཡོད། གང་ལྟར། བོད་ཀྱི་
དཀའ་རྒྱུ་གཅིང་སེམས་བྱེད་མི་སྤྱོད་པ་ནི་ད་རང་
གིས་སྒྲིག་ཐག་ཐད་ཆོད་ཀྱིས་བཤད་སྤྱོད་པའི་སྐད་ཆ་

ཞིག་རེད་སྟེ་བཞིན་ཡོད།

༡»ད་ལྟོ་གཞོན་ནུ་ཚོགས་པའི་ཁ་ཕྱོགས་དང་མ་
འོངས་བོད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་

གཞོན་ནུ་ལྟོ་ཚོགས་ནི་རྒྱ་སྟེན་དམར་པོ་
དང་གེ་སེར་འབྲོང་གཡག་གི་སྤྱི་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་
དར་ལྡན་ལ་གཏོས་སྤང་དང་ལོ་ཆོད་ཀྱི་ལང་ཆོ་གས་
གཉེར་གྱིས་མ་སྤུལ་བའི་ན་གཞོན་རྒྱུང་རྒྱུང་གི་
ཚོགས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་བདེ་
སྟེན་གི་རང་བཅན་ཁག་གིས་ཉོ་རྒྱུ་དང་འཁོན་ལན་
རྩིས་འཇུག་སྤྱི་ལོ་ཟླ་བཅས་མཁན་རྒྱུང་རྒྱུང་རེད།
དཔལ་པོ་སྤྱོད་བསྟན་དེས་བྱུང་ལགས་ཀྱིས་རང་
བཅན་གྱི་ཆེད་དུ་རང་ལུས་གསོན་པོ་མེད་པ་སྤྱོད་པ་
དང་། སྟེན་ན་འཛིགས་མེད་ལགས་ཀྱིས་རང་བཅན་
གྱི་ཆེད་དུ་མི་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་བཅོན་ཁང་དུ་བསྐྱུལ་བ།
ལྟག་པ་ཆེ་རིང་གིས་རང་བཅན་གྱི་ཆེད་དུ་རང་ཁག་
རྩོད་མོས་དམར་མཆོད་བྱས་པ་སོགས་ནི་ད་ལྟོ་བའི་
མི་རབས་འདིའི་གཞོན་ནུ་ཚོས་ཀྱི་སེམས་ཁོང་ན་
དག་དུ་མཆོང་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལོ་ཟླ་བཅས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་
ཡིན་ལ་ཉུག་བཟན་ཐེར་ཟུག་གི་ལྟོ་བའི་འཛིན་
ཕྱོགས་ཀྱང་ཡིན། ལྟག་པར་དུ། ད་ལྟོ་བའི་གཞིས་
ལུས་བོད་མི་ཚོའི་ཁོད་ན་ཡང་འཆི་ལ་ཉེ་བའི་མི་
རིགས་འདིའི་སྟེན་ཆ་ལ་འཐམས་ཉེ་ཡོད་ཆད་ལ་
རྒྱུ་པ་མེད་ནས་“གཞིས་སྟེན་” “རྒྱུང་ལེན་”འདྲ་
མིན་དང་ཚོམ་ཡིག་སྟེ་ཚོགས་ལས་འགུལ་འདྲ་མིན་
སོགས་མདོར་ན་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྟོན་ནས་
རྒྱལ་ཞེན་གྱི་བ་དན་དགུང་ལ་འབྱུར་མཁན་གྱི་ན་
གཞོན་མང་པོ་ཞིག་མདོན་དང་མདོན་བཞིན་འདུག་
པ་ནི། ཨ་མདོའི་རྒྱུང་ལེན་གྲགས་ཅན་པ་བདུད་སྟེ་ཡི་
“སྐར་བསྐར་”དང་ནམ་མཁའ་ཡི་“ལྟོ་བྱུང་ལགས་”
སྟོལ་མ་སྐྱབས་ཀྱི་“གངས་ཅན་པ་”སོགས་ཡོད་པ་
དང་། ཚོམ་ཡིག་གི་སྟེན་ནས་བཤད་ན་འདྲ་ ༡༠༠༦
ལོའི་《ཤར་དུང་རི་》ཡི་སྟེང་གི་ཚོམ་པ་པོ་གཉེན་

ཁྱིམ་“འདུག་གི་མ་བཅུག་ནི་རེད།” ཟེར་བ་དང་། ཟུར་གསུམ་མའི་“སྐད་བསྐྱར་དང་འབྲེལ་བའི་ཁ་བརྟ།” དེ་དུང་ཉག་ཕན་གྱི་“ཚུང་སྒྲུང་ཐད་བརྟེན་”སོགས་ཀྱིས་པོད་ནང་གི་ན་གཞོན་ཆོའི་སྤྱི་སྒྲེབ་དང་བསམ་སྟོན། རྒྱལ་ཞིན་དང་སྤྱི་ནད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད་པ་དེས་ང་ཆོ་ལ་རང་བཅན་འཐབ་ཚད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་སྤྱི་དང་རམ་འདེགས་བྱེད་མཁན་གྱི་ན་གཞོན་འཁྱུགས་གཞན་ཞིག་གིས་ཀྱང་པོད་ནང་ན་བསྐྱུགས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཞབས་གཞིན་གྱིས་“ཁྱེད་ཀྱིས་བཅན་ཤེད་ལ་ཆད་ནས་ང་ཆོ་འདེད་ཀྱི་འདུག ཁྱེད་ཀྱིས་ངོ་མ་འདི་ལྟར་འདེད་ཀྱི་ཡིན་ན་ང་ཆོ་འང་སྐྱལ་མི་ཤེས་པའི་མཆོམས་ཤིག་ལ་གཏུགས་མི་ཡོང་ངམ།”ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་འདིའི་ལྗེད་ཁོག་གིས་ཀྱང་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་ཁབ་བཅོམ་ཆག་སྐྱུ་བསྐྱེལ་དུ་གཏོང་བར་འདོད་པའི་ངར་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱི་ནད་ཀྱི་མཐུ་གཤམ།

འདི་ལྟར་པོད་ཀྱི་ནང་གཞིས་ཀའི་གཞོན་སྤྱི་སྒྲེབ་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ཁོང་ན་བརྟན་ཅིང་བསྐྱིང་ལ་འཕྱར་བ་མེད་པའི་རང་བཅན་ཆོད་སྤྱི་དང་གི་ལྟ་བུ་དམ་དུ་འཛིན་མཆོམས་སུ། ང་ཆོས་རང་སྤྱི་དང་རང་སྤྱི་དང་གི་མངའ་ཐང་ཁུར་ནས་ས་གསོད་ཀྱི་ལག་དམར་ལ་མགོ་འབུལ་ལུས་འབུལ་བྱས་ན། འདི་ནི་མ་འོངས་པོད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་ས་ཡོམ་ཐངས་གཅིག་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དུ་གྱུར་བ་མ་ཡིན་ནམ། རང་བཅན་གཙང་མ་གཙང་རྒྱུང་མ་སྤྱད་ན་པོད་མི་ས་ཡ་དུག་པོ་འཛམ་སྤྱི་དང་མི་དམངས་ཀྱི་མདུན་ནས། ཁྱེད་རང་ཆོས་རང་སྤྱི་དང་རང་སྤྱི་དང་གི་ཐོབ་ཐང་རྒྱུང་རྒྱུ་ཞིག་དང་དུ་ལེན་པ་ལ་འཛིགས་སྤྱད་སྐྱེད་གོས་པ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་ཁྱེད་རང་ཆོས་རང་སྤྱི་དང་རང་སྤྱི་དང་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་ཁྱེར་ནས། པོད་དུ་སྤྱོད་དང་། གཞོན་ལུ་ཆོགས་པའི་འཁྱུར་གྱིས་

རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཡོངས་ལ་ཁྱག་གི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ནས་ཡོང་དུས་པོད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་ཡང་བསྐྱར་དཀའ་རྒྱུ་ཞིག་འགོ་བཅུགས་ནས་ཡོང་གི་རེད། དེ་དུས་ང་ཆོས་ཀྱང་ཁོང་ཆོ་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཁོང་ཆོ་ནི་ང་ཆོ་ལ་དཀའ་རྒྱུ་བཟོ་མཁན་མ་ཡིན་པར་ཁོང་ཆོ་ནི་ང་ཆོའི་སྤྱི་དང་ནད་བཅོད་མཁན་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

༤ »པོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའི་བར་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་གྱུ་

གནའ་ནས་ད་བར་དུ་གཏོང་དམར་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོ་འདི་ལ་དཀའ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས། ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའི་དབར་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་ནི་རྒྱུ་འཛིང་ཆེ་ལ་སེལ་ཐབས་བྲལ་བའི་དཀའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེད་པ་ཞིག་གི་གས་སུ་བཅི་བཞིན་ཡོད། ང་རང་གིས་དཀའ་རྒྱུ་འདི་ནི་ང་ཆོའི་པོད་སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་བར་དུ་གྱུར་བའི་ནད་ཡམས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དཀའ་རྒྱུ་འདིའི་ཤུགས་སྐྱེན་གྱིས་ད་ལྟའང་ང་ཆོའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའི་དབར་ལ་མ་དག་པའི་འགལ་བ་མང་པོ་བཟོས་ཡོད་པ་རེད་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཆོས་ལུགས་རེ་རེའི་གྲུབ་མཐའ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་མཁན་དག་གིས་ཕྱོགས་སྤྱད་དང་ཕྱག་དོག་འགན་སེམས་དང་སྤྱད་སེམས་ཀྱི་བ་དན་དགུང་ལ་འཕྱར་ཏེ་རང་རྒྱལ་གཞན་སམ་གྱི་ལྟ་བུ་ཕྱག་དུ་འཁུར་ནས་ཆོས་ལུགས་སུ་རྒྱུན་གྱི་བར་ལ་མི་དགེ་བ་དང་མི་སྐྱུག་པའི་ལས་ཅི་འདོད་ཀྱིས་བྱས་པས་རྒྱུ་འཛིང་ཆེ་བའི་དོན་རྒྱུན་དང་སྤྱོད་སེམས་འཁྱུག་པའི་དམར་འཛིང་ཡང་བ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་བྱུང་ཚུང་བ་རེད་ལ་ད་ལྟའང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ཆོས་ལུགས་སུ་རྒྱུན་དབར་ལ་ཕྱོགས་སྤྱད་གིས་གཡུལ་འཐབ་བཞིན་པའི་སྐོར་འགའ་དངས་པ་ཡིན་ན།

གཏན་ཆོག་གི་ཤིག་རེད་ཨང་སྒྲུལ་ས་མོང་།
 ལགོང་ས་མཆོག་གི་ས་ཐོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གཅིག་
 བསྐྱེད་ཀྱི་མཛའ་བཀུགས་ཚུགས་ལྷུང་གི་དྲི་མས་མ་
 སྒྲུལ་པར་ཉིན་མཆོན་དུས་དུག་དུ་འབད་འབད་
 འབུངས་འབུངས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། ཆབ་
 སྤྱིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་མེད་པ་དང་བསམ་སྒྲེའི་སྒྲུལ་ཀ་
 མེད་པ། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཞག་ཅི་མེད་པ་དང་རྒྱལ་ཞེན་
 གྱི་སྒྲུག་བསམ་མེད་པའི་ལྷ་རྟིང་མཁྱེད་གས་བཟུང་
 བྱེད་པ། ཡ་ཞོག་དུག་གིས་སྤངས་པ། ནང་ལ་སྤང་
 ཞིང་བྱི་ལ་ཞུས་པའི་གཞུང་སྤྱིད་ཀྱི་སྒྲེགས་བུ་དབང་
 གིས་འཛིན་མཁན་འགའ་ཞིག་གིས་རྟག་པར་ནང་ལ་
 ཁ་མཆུ་ཚོད་སྤེང་དང་ཆོལ་ཁ་ཚུགས་ལྷུང་གི་དབྱེན་
 དཀྲུགས་བྱས་ཏེ། རྒྱ་ནག་གི་དགོང་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱུ་མཐོར་
 གཏོང་བ་དང་མཚུམ་མདངས་རྗེ་གསལ་ལ་གཏོང་
 བཞིན་པ་ནི། དཔེར་ན། རྒྱ་བཞི་སྤང་དུག་དང་མདོ་
 སྤང་དབར་གྱི་རྟོག་གཞི་《སྤྱོད་མ་མདོ་སྤྱོད་སྤྱོད་
 གཞིས་ཀའི་ཆོགས་པ་ཆེན་པོ་དེ་དུས་མདོ་སྤྱོད་
 གཅིག་པོས་བདག་དུ་བཟུང་ཡོད།》

སྤྱི་གཅིན་པོ་རྒྱ་ལོ་དོན་གྲུབ་དང་གྱི་
 ཆོགས་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་གཞི་འབྲེལ་མིན། ད་དུང་སྤྱོད་
 སྤྱོད་གྲུའི་མདོ་སྤྱོད་དང་མདོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོའི་
 དབར་ལ་ཆོལ་ཁའི་འཐེན་འཁྱེར་གྱིས་ཁ་འཛིང་དང་
 ལག་འཛིང་དུག་པོ་བྱས་པའི་དོན་རྒྱུ་མོགས་མདོར་
 ན་མཛོན་དང་མ་མཛོན། ཤེས་དང་མ་ཤེས་པའི་རྟོག་
 གཞི་མང་པོ་ཞིག་ང་ཆོའི་ཐོད་སྤྱིད་གཞུང་གི་ནང་
 ལོགས་ན་གཞིང་རུལ་བའི་རུལ་དྲི་བཞིན་བུལ་ནས་
 ཡོད་པ་རེད། ཆོལ་ཁ་སན་ཚུན་དབར་དུ་ཚུགས་ཞེན་

དང་འཐེན་འཁྱེར་གྱི་དྲི་མས་སྒྲུགས་པའི་མི་སྒྲེར་རེ་
 རེ་དང་ཆོགས་པ་རེ་རེ་ཡི་ངོས་ནས་མ་མཐུན་མ་
 འཆམ་པར་བསྐྱད་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི་མ་འོངས་པར་
 ཐོད་ལ་རང་སྤྱིད་རང་སྤྱོད་འཐོབ་ནའང་སྒྲུག་བསྐྱད་
 པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་ནམ་ཡང་གཙང་སེལ་དུ་
 གཏོང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཆོལ་ཁ་ཚུགས་
 ཞེན་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་འདིས་མ་འོངས་ཐོད་ཀྱི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོ་འདི་རྒྱ་གར་དང་པ་གིས་དུན་ནང་
 བཞིན་ཚུགས་གསུམ་དུ་གཏོར་མི་སྤྱིད་པ་ཞིག་གཏན་
 ནས་མ་རེད།

དཔྱད་ཤེས་རིག་བརྒྱ་ཆོད་པའི་སྤྱིང་ཁང་ནས།
 བརྒྱར་ཤ་མང་དུ་བཅད་པའི་བརྗོད་གཞི་དང་།
 དབྱད་སྤྱོད་ནལ་དུ་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སྤྱོད་གཞིས།
 དབྱད་བརྗོད་དབུལ་པོ་ཆང་ལ་བག་མར་བརྒྱངས།

མཆན། དུང་དཀར་སྤྱོད་བཟང་འཐེན་ལས་གྱི་《ཆོས་
 སྤྱིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སྤྱོད་བཤད་པ་》ལས་བཤུས།
 གཞི་བཙལ་ས།

༡» ཐོད་ཀྱི་འབྱུང་འཁྱེར་ཆབ་སྤྱིད་གནས་བབས་
 སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁག

༢» ཐོད་ཀྱི་དུས་ལྡན་རྒྱུ་གནས་བབ་དང་ང་ཆོའི་
 ལས་འགན།

༣» ཐོད་རྒྱ་ཞི་མོལ་གྱི་སྤྱོད་གཞི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་
 སྤྱིད་བྱས་དང་དེའི་བྱང་རབས་ངོ་སྤྱོད།

༤» ཐོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སྤྱོད་བཤད་པ།

ཚུམ་པ་པོའི་མིང་འཁོད་ཚུམ་ཡིག་རྣམས་འདི་ག་ཚུམ་སྤྱིག་ཁང་གི་
 ལྷ་བ་ཡིན་པའི་མ་བྲུབ།

འོ།འོ།ཤམ་ཤམ།ཤམ་ཤམ་འོ།འོ།འོ།འོ།

ཆེ་རིང་བསྐལ་བཟང་།

བསྐྱན་བཅོས་ལོ་རིམ་དང་པོ།

འགོ་འཛིན་གྲུལ་ལུང་།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་གི་ཁོད་ཆོས་
 དང་ལེགས་བྱང་། སྐད་ཡིག་གཅིག་གི་འཆོ་སྤྱོད་འོག་
 མཉམ་འཁུངས་བྱས་སྤྱོད་བའི་བོད་གངས་ཅན་པ་དང་
 དེའི་མཐའ་མཆོམས་ཁག་ཏུ་འཆོ་བཞིན་པའི་བོད་
 གངས་ཅན་སློ་བོ་སྤྱོད་པ་དང་དོལ་པོ་བ། ཤར་བ།
 ལུ་སློ་བ། ལ་དུགས་པ། ལུ་རུ་བ། མོན་པ་སོགས་
 ད་ལྟ་ཡང་སྤྱོད་པ་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སྤྱོད་པ་གཅིག་
 གི་མི་རིགས་ལྟ་བུར་གནས་ཡོད། དེས་ན་མི་རིགས་
 དེ་དག་གི་ཁོངས་ན་གསོན་པོར་གནས་པའི་ལོ་རྒྱུས་
 དང་ལེགས་བྱང་སོགས་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུར་བཟང་བོའི་
 སློ་ནས་རྩོད་བྱེད་བྱུང་བ། སྤྱོད་པ་དང་ཡང་ཆ་
 སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་
 དོད་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བར་དམིགས་ཏེ། ད་ལས་བོད་
 དང་བལ་ཡུལ་གྱི་ས་མཆོམས་སུ་ཆགས་པའི་སློ་བོ་
 སྤྱོད་པ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་སོགས་ལ་ས་བཅད་
 ཁ་ཤས་མེད་ནས་གསལ་ལོག་ཏུ་རྒྱས་པར་སྤྱོད་པའི་
 ངལ་བ་མི་ཚུང་བ་ཞིག་བདག་གིས་བྱས་པའི་ཁྲུལ་
 ཡིན།

སློ་བོ་སྤྱོད་པ་དང་ཞང་ཞུང་།

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་སྤྱི་ལོ་དུ་ཡར་ལྷུང་
 གི་རྒྱལ་པོས་དབང་དུ་བསྐྱུར་བའི་མངའ་རིས་ནི་
 ཆེས་ཚུང་ཚུང་ཡིན་པ་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་
 དེབ་ཐེར་དཀར་པོར་བོད་ནི་ཆེ་བ་ཞེས་འབོད་ཡོད་
 པ་དང་། དེ་བཞིན་བོན་གྱི་དཔེ་རྒྱུ་མ་རྒྱུད་སློམ་
 འབྲེལ་སོགས་སུ་ཞང་ཞུང་ལ་སློ་བུག་བར་གསུམ་དུ་

སྤྱོད་པར་བརྟེན། ཞང་ཞུང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲུལ་
 ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཡུལ་ལྷུང་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་
 མངའ་རིས་ཁྲུལ་ནི་ཡ་ཐོག་ཞང་ཞུང་གི་མངའ་
 ཁོངས་ཡིན་པ་དེར་དུས་ལོ་རྒྱུས་པས་རིས་འཛིན་
 བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་པུར་ཡོད། དེས་ན་སློ་བོ་སྤྱོད་པ་ཡང་
 སྤྱོད་དུས་སྤྱོད་མངའ་རིས་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་
 ཡུལ་ལྷུང་ཞིག་ལགས་ན་དུས་རབས་བརྒྱད་པ་བར་
 ཡུལ་ཁམས་འདི་ཡ་ཐོག་ཞང་ཞུང་གི་རྒྱལ་པོ་བྱ་རུ་
 ཅན་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་ཡིན་པ་སྤྱོད་པའི་
 ཐོག་དེར་གྱི་དུས་སུ་ཡང་སློ་བོ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པུ་
 བསྐྱན་པར་འཇུག་མཁན་ཡོད་པ་དང་གྲོང་པ་མང་
 པོར་བོན་པོའི་སྤྱོད་པ་དང་ཡི་དམ་སོགས་མཆོད་
 འབུལ་བྱེད་པ་དང་། ཡ་ཐོག་ཞང་ཞུང་གི་ལེགས་
 བྱང་སོགས་མ་ཉམས་པར་གསོན་པོ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

སློ་སྤྱོད་ཐང་མཁན་པོ་ས་སྐྱ་པ་བཀྲིས་
 བསྐྱན་འཛིན་གྱིས་མངོད་པའི་«སློ་སྤྱོད་ཆོས་ཀྱི་
 ཞིང་སར་བསྐྱན་པ་འཕེལ་རིམ་གྱི་དཀར་ཆག་དང་ས་
 ཤེལ་མེ་ལོང་»དུ་ཞང་ཞུང་རྒྱལ་པོ་གསུམ་པའི་སྤྱོད་
 སྤྱོད་པ་འདིར་གཟིགས་སློར་དུ་ཐེབས་རབས་དང་སློ་
 བོ་སྤྱོད་པ་འདི་ཞང་ཞུང་རྒྱལ་པོ་བཅོ་ལྔ་པའི་མངའ་
 འོག་ཡིན་པ་གསལ་བར་གསུངས་འདུག་ལ། དེ་
 བཞིན་ཡ་མཆོན་པ་དང་ཞིབ་འདུག་བྱ་དགོས་པའི་
 གནད་དོན་ཞིག་ལ། ད་ལྟ་གྲང་རྩ་ཅན་དུ་ལུས་པའི་
 སློ་རྒྱལ་པོ་དང་པོ་ཨ་མ་དཔལ་གྱིས་བྱག་བཏབ་པར་
 གཤགས་པའི་མཁའ་སྤྱོད་མཁར་འདི་ཡ་ཐོག་ཞང་ཞུང་
 རྒྱལ་པོ་བཅོ་ལྔ་པའི་སྐབས་ཞང་ཞུང་ཁ་སྐྱོར་རམ་ཁ་

སྒྱུར་རྒྱུགས་སྒྲིང་ཐབས། གང་འདྲ་ཞིག་སྒྲིང་ངམ།

(བསྐྱར་གཞི་འདི་ནི་སྒྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ལོའི་(Student Today) ཞེས་པའི་སྒྱིའི་འདྲོན་

ཐེངས་དང་པོ་ལས་བཞི་དེ་ནམས་ཆེ་རིང་གིས་བཅུ་མས་གནང་བའི་

(Quick Exam Tips) ཞེས་པ་ལས་བསྐྱར་དོ།)

ངག་དབང་ཚེས་འཕེལ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ཁྱེད་རང་གི་གདེང་ཚིག་དང་སྒྲིང་སྒྲོབས་རེ་

བ་སོགས་འཕར་བསྐྱོན་གཏང་བའི་བསྐྱར་རིམ་ནས་
དེ་ལྟར་ངེས་པར་དུ་བཞུགས། འོ་ན་རི་ལྟར་ཞེ་ན།
ལས་སྒྲིབ་ལྟར་བྱས་ཏེ། མེས་གཏོང་དུ་གདེང་ཚིག་
ཀྱི་བསམ་སྒྲིབ་ཞིག་སྒྲིབས་པར་བྱེད་ལ་སྒྲིབས་ཀྱང་
སྤྱད། དེར་བརྟེན། ཡིག་ཆ་དེ་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱུགས་
སོག་ནམས་མཐོང་མ་ཐག་ཞེད་སྒྲུང་སྒྲུབ་པའི་རི་
ཐོང་རི་བཞིན་བྱེད་པ་ལས། དེའི་ཆབ་དུ་ཁྱེད་རང་
གི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྒྲིབ་དག་པའི་གྲ་སྒྲིག་སོགས་ཡོད་
པའི་ཡིད་ཆེས་སྒྲུབ་པས། ཁྱེད་རང་ཅི་ལ་ཞེད་སྒྲུང་
སྒྲིང་གོས། འདིར་མི་ཆེད་སྒྲིབ་སྒྲོབས་རིག་པ་བརྟོན་
པའི་ལས་སྒྲིབ་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་སྤྱད་ལ། ཁྱེད་རང་གིས་
གང་ལེགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ལའང་ཕན་ཐོགས་སྤྱད།
འདི་རུ་གོ་བདེའི་སྒྲིབ་ཆེན་བཅུ་བཞི་ཙམ་ཡོད་པས།
གཅིག་བྱས་ན་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐབས་ལ་ཁྱེད་རང་ལ་
གང་ཙམ་ཞིག་ཕན་ཀྱང་ཐོགས་སྤྱད།

དང་པོ།

གང་སྒྱུར་དུ་ཡིག་རྒྱུགས་གཏང་སའི་ཚོགས་
ཁང་ཆེན་མོའི་ནང་དུ་རང་རང་གི་རྒྱུ་རྒྱུ་སྒྲིབ་སྒྲོབས་སུ་
སྒྲིང་སྒྲོབ་པ་བྱེད་དགོས། དེ་ནས་སྐར་ཆ་གཉིས་ཙམ་
ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་མར་བཅུ་མ་ཏེ། རིག་པའི་དབང་
པོ་ནམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་རིག་ཆལ་ཀྱི་བྱིན་རྒྱུ་བས་
སོགས་གནང་བར་སོག་ཅེས་སྒྲོན།

གཉིས་པ།

ལན་སོག་ནམས་ཆང་མིན་དང་རལ་མེད་
སོགས་ཁྱེད་རང་གིས་བསྐྱར་ཞིབ་ནན་པོ་བྱེད་
དགོས། གལ་སྤྱད་སོག་བྱ་མ་ཆང་བ་དང་རལ་བ་
སོགས་འདུག་ན། དེ་དག་བཞེ་པོ་བསྐྱོད་དགོས།
སོག་མར་མདུན་སོག་གི་འགོངས་སོག་ནམས་ལ་
གཙང་གསལ་སྒྲུབ་པའི་ངང་བཀང་སྒྲིབ་གལ་ཨང་དང་
བཅས་པ་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་།

གསུམ་པ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་ལན་སོག་ཐོབ་དུས་སུ་
མཐའ་རུ་ངང་ཐིག་མེད་ན། ཐིག་ཤིང་དང་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡིས་
གང་ལེགས་ཤིག་འཐེན་དགོས། གཞན་ཡང་། སྒྲོབ་
མ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་མཐའ་ཐིག་གི་ཆེད་དུ་ལན་སོག་
སྒྲིབས་བཅེགས་ཀྱང་རྒྱུ་ཀྱི་འདུག་པས། དེ་ལྟར་
བྱ་མི་རུང་།

བཞི་པ།

ཁྱེད་རང་གི་ལག་དུ་དྲི་སོག་ཐོབ་རྗེས་སུ་
བཀོད་བྱས་ནམས་དང་གཞན་ཡང་དྲི་སོག་ཆང་མ་
ཐེངས་གཉིས་ཙམ་གཟབ་ནན་སྒྲུབ་པའི་ངང་ནས་
བསྐྱར་དགོས།

ལྔ་པ།

དྲི་བ་རེ་རེ་དང་སྒྲིབ་ཆེན་རེ་རེ་ལ་ཁྱེད་རང་གི་དུས་
ཆེད་འཆར་འགོད་བསྒྲིག་ན། མཐའ་མདུག་དུ་ཁྱེད་
རང་ལ་སྒྲུང་དགས་པའི་དུས་ཆེད་ཤིག་ཡོང་མི་སྐབས།

དྲུག་པ།

དྲི་ལན་རེ་རེ་བཞིན་བྱིས་ཆར་རྗེས་སུ་ཞ་
སྒྲུག་དང་ཐིག་ཤིང་གིས་ཐིག་རེ་འཐེན་ལ། དྲིས་ལན་
གསར་པ་རེ་ལ་ཤོག་སྟེ་གསར་པ་རེ་ནས་འགོ་
བརྩུགས་ན་གཙང་། འོན་ཀྱང་། དྲི་བ་གཅིག་པའི་
ཆ་ཤས་སུ་ལྷན་པའི་ལན་ནམས་མཉམ་དུ་ལན་སུལ་
དགོས།

བདུན་པ།

ཁྱེད་རང་གི་ལན་ཤོག་སྟེང་དུ་ཡིག་འབྲུ་
གཅིག་གྲང་འགོ་མ་འཇུག་པའི་སྟོན་དུ་གཟབ་ནན་
ལྷན་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནས་ཁྱེད་རང་གིས་དྲི་བ་དེའི་
གནད་དོན་དངོས་དང་། དེ་བཞིན་རྟོག་འཛིངས་
ལྷན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དྲི་བ་ཅི་ཞིག་འདྲི་
བཞིན་པ་འདི་རྟོགས་སྟབས་པ་བྱ་དགོས།

བརྒྱད་པ།

ལས་སྒྲུབ་པའི་དྲི་བ་ནམས་ཐོག་མར་འགོ་
བརྩུགས་དགོས། གཞན་ཡང་། དྲི་བ་རིང་པོ་དང་
ཁག་པོ་ཞིག་ནས་འགོ་བརྩུགས་ན། དེས་དུས་ཚོད་
རིང་པོ་འཛིན་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་ཐེངས་གཅིག་གྲང་
བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དུས་ཚོད་རག་མི་སྲིད།

དགུ་པ།

བྲན་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ལ། ཁྱེད་
རང་གི་དྲིས་ལན་ནམས་ཉག་དུ་ཚོམ་གྱི་ཚུལ་ལྟར་
ལན་རྒྱག་མི་བྱ། དེས་དུས་ཚོད་གྲང་རྒྱད་ཚེས་སུ་
གཏང་གི་རེད། གཞན་ཡང་། རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་
དྲིས་ལན་དང་། རྟིང་བསྐྱས་ནམས་ཆོག་སྒྲུབ་སྟངས་
དུའི་བརྒྱད་ནས་ལན་འདེབས་སྟབས་པ་བྱེད་དགོས།
དེས་དུས་ཚོད་སྟངས་འཛིན་བྱེད་སྟབས་ལ་ཁྱེད་གཞན་པ་
ལའང་དགོས་པའི་རྟིང་པོ་ཡིན།

བརྒྱ་པ།

ཁྱེད་རང་གིས་དྲིས་ལན་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་
གལ་ཏེ་ཆོག་མང་ཉུང་སོགས་ཀྱི་ཆད་གང་སྤྲད་

འདུག་ན། དམ་པོའི་རང་ནས་ཆོག་གི་ཆད་གཞི་
ནམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་སྟབས་པར་བྱེད་དགོས།

བརྒྱ་གཅིག་པ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་དྲི་བ་འགའ་ལ་ལན་
རྒྱག་མ་སྟབས་ན། བསྐྱར་ཞིབ་ནན་པོ་བྱ་མི་རུང་ཏེ་
ནོར་འབྲུལ་གྱི་ལམ་སྟེ་རུ་འགྲོ་སྲིད་པས་རྟོག་ཅམ་
བཞག་ན་དགའ།

བརྒྱ་གཉིས་པ།

སྒྲུས་ཀ་ལྷན་པའི་སྒྲུག་དང་སྒྲུག་ཆ་སོགས་
བེད་སྤྱོད་གཏང་ཆེད་དུ་འདང་ངེས་པ་ཞིག་སྟེ་ས་
ནས་འདམ་ག་ཞུས་ན་ཡིགས།

བརྒྱ་གསུམ་པ།

ཁྱེད་རང་གིས་དྲིས་ལན་ནམས་གསུབ་བྱིས་
སོགས་ཀྱི་མག་མོག་མེད་པར་གཙང་མ་དང་ཁ་
གསལ་ངང་འབྲི་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གིས་
གསལ་ཆ་དོད་པོ་མེད་པའི་རང་དུ་བསུབས་ཡོད་ན།
དེ་གཙང་མ་མེད་པ་ཞིག་མངོན་སྟབས་པ།

བརྒྱ་བཞི་པ།

ངེས་པར་དུ་དྲི་བ་ནམས་ལན་ཤོག་གི་སྟེང་
དུ་བསྐྱར་བཟུ་བྱ་མི་རུང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱིས་དེ་
འབྲུགས་ན། རྟིང་དགའ་བའི་ཁྱེད་གྱི་དུས་ཚོད་དེ་
ཡང་རྒྱད་ཚེས་སུ་གཏང་བ་མ་ཟད་ཡིག་ཆད་ཞུ་དག་
གནང་མཁན་གྱི་མི་དེ་ཡང་ཞེ་སྟན་བཟོ་སྲིད། དྲིས་
ལན་གང་དུ་རྒྱབ་གྲང་ལན་རེ་རེ་བཞིན་འགོ་
བརྩུགས་མ་ཐག་ནས་གཙང་གསལ་ལྷན་པའི་དྲི་བའི་
ཨང་གྲངས་འགོད་དགོས།

བཙ་ལྔ་པ།

མཐའ་མཇུག་གི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ནི།
རྒྱགས་སྟོད་གཏོང་མཁན་ཁྱེད་རང་ལ་དབང་བའི་ཆ་
ཆེན་གྱི་དུས་ཚོད་དེ་ལ་འཆར་གཞི་བཏོད། དེར་
བརྟེན་དྲིས་ལན་ནམས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་
དགོས།

མི་ཡི་མི་ཆེན་རིམ་པ་བདུན།

དབྱིན་ཇིའི་སྐྱོན་ངག་པ་གྲགས་ཅན་མི་ཡི་མི་ཆེན་རིམ་པ་བདུན་གྱི་སྐད་མཛད་པའི་སྐྱོན་ངག་

The Seven ages of man འཇམ་པ་བསྐྱར།

མེར་མོ་བ་བསོད་ནམས་བཟླ་ཤིས།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

ནོར་འཛིན་ཁྱོན་ཡོངས་འདི་སྤངས་ཆ་ཞིག་རེད།

སྐྱེས་བུ་ཕོ་མོ་བྱུང་ནི་འདིའི་སྤྱིང་དུ་འཁྲབ་སྟོན་པ་འབའ་ཞིག་རེད།

ཁོང་ཆོར་འདིའི་སྤྱིང་དུ་ཐོན་ལམ་འཇུག་སྟོག་དཀའ།

མ་ཟད། སྐྱེས་བུ་གཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེན་ནང་དུ་འཁྲབ་སྟོན་ཐེངས་མང་འཁྲབ་ཀྱིན་ཡོད།

རང་ཉིད་ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་ནམས་དབྱེ་བ་བདུན།

དང་པོ།

བྱིས་པ་དམར་འབྱར་གྱི་དུས་ཏེ།

མ་མའི་དཔུང་བྱུང་གི་དཀྱིལ་དུ་སྐད་ཅོར་དང་བདུང་བཞིན་པའི་འོ་མ་བྱི་རུ་འབྱིན།

གཉིས་པ།

ཟུག་སྐད་འདོན་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་སྟེ།

དཔེ་ཁྱད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་འཁྱེར་ཞིང་ཞོགས་པར་གཞོན་ཤིང་འོད་མདངས་རྒྱས་ཀྱང་ཤེས་བྱའི་

སྐྱེད་ཆལ་དུ་འགྲིམ་འདོད་དཔེན་པས་སྐྱུག་པའི་བུ་ཕོ་དང་གཉིས་སུ་མེད།

གསུམ་པ།

དགའ་གྲོགས་ཤིག་སྟེ།

རྫོད་ལྷན་གྱི་དབུགས་རིང་མེ་ཐབ་ཀྱི་ཆ་རྫོད་དང་མཚུངས་པ་འབྱིན་ཞིང་དགའ་གྲོགས་ལ་

བཅེ་དུང་གི་སྐྱོན་ངག་འབྱི།

བཞི་པ།

དམག་མི་ཞིག་སྟེ།

ཡ་མཚན་གྱི་ཁས་ལེན་མང་ཞིང་སློ་ཞོག་གཟིག་ལྟར་ཡངས་ལ།

གཟེངས་བསྟོད་ལ་འགན་ཁིང་འབྲུག་ཚོད་སྒྲིན་པ།
ད་དྲང་། སྒྲིང་པོ་མེད་པའི་སྒྲན་གྲགས་ཐོབ་ཆེད། མེ་སྒྲིགས་ཀྱི་ཁར་ཞུ་མེད་ངང་མཆོངས།

ལྷ་པ།

ཁྱིམ་ས་དཔོན་ཞིག་སྟེ།
བྱ་ཤས་བཀང་བའི་སྟོ་བ་མངོན་པར་འབྱར་ཁིང་།
མིག་ཟུང་གྱིང་ལ་ཨག་ཆོམ་སྒྱི་འགྲོས་མཐུན་པ།
དཔེར་མཆོན་གསར་མ་ལྷན་ཁིང་སྐད་ཆ་ལེགས།

བྱག་པ།

ཆས་ཤིང་འཁོགས་པ་སྟེ།
འཁར་རྒྱག་བརྟེན་ཁིང་གཞོན་སྒྲིམ་ཆོའི་བསྐྱུ་ཡུལ།
མ་ཆད། ལྷ་ཟུར་ཟུང་དུ་ཆེ་ཤེལ་ལྷན་པའི་མིག་ཤེལ་འདྲིག་ཅིང་། གཟུགས་ཤ་རྒྱས་པའི་
གཞོན་དུས་སུ་བཀོལ་བའི་ཤུས་ཤུས། ད་ཆ་ཡུས་གཟུགས་རིད་པར་ཆགས་སྟབས་འཐད་
པ་དགའ།

བདུན་པ།

རབ་དུ་ཆས་ཤིང་འཁོགས་པ་སྟེ།
ཁོའི་གཞོན་དུས་ཀྱི་སྒྲོམ་ལ་སྐད་གསངས་མཐོ་བའི་སྐད་སྒྲ།
ད་ཆ་སྟོན་གྱི་དམར་འབྱར་གྱི་གནས་སྐབས་ལྷར་སྐད་སྒྲ་མི་གསལ་བར་ཤུབ་ཤུབ་སྒྲ།
མཐའ་མའི་འཁྲབ་སྟོན་ཏེ། ཡ་མཆན་གྱི་བྱང་བ། བྱིས་པའི་རང་བཞིན་བྲན་པ་དང་། སོ།
མིག་དབང་དང་ལྷེ་དབང་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རྒྱད། མདོར་ན། ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་ཉམས་
ཟིན།

འདྲན་ཐེངས་གོང་མའི་བྲིས་ལན།

༡»ལྷྱར་སུམ་རྟགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྒྲ་ཤོས་ནི་དབུས་པ་སྟོགས་ལ་
བྱིས་མཛད་པ་དེ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱང་། དེ་ད་བར་ཡིག་ཆ་ཅན་
ལས་འབྲེལ་བྱེད་སྤྱད་ལའང་མཐོབ་པས་ད་ལྱང་ཆོའི་མཐོང་
ཆོས་སུ་རྒྱར་བའི་སུམ་རྟགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྒྲ་ཤོས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་
དུས་རབས་ ༡༩-༢༠ ནང་ཡོ་ཆེན་ནམ་བཟང་གིས་མཛད་པའི་
འབྲེལ་བ་ «བསྟན་པའི་སྟོན་མེ»ཡིན།
༢»རྒྱ་གར་སྟོབ་དཔོན་དབྱུག་པ་ཅན་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱན་གྱི་
བསྟན་བཅོས་དེར་བོད་འབྲེལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་སོགས་མར་དུས་

རབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་ནང་དཔང་ལོ་ཙཱ་བ་སྟོགས་པ་རྟན་པས་
«དཔང་ཏི་ཀ»མཛད།
༣»བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་དུ་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་སོག་
མར་འབྲུ་མི་ལམ་འཇམ་དབྱངས་ནས་རྒྱལ་བྱ་མཆོས་མཛད་
ཅིང་། ཁོང་ནི་རབ་བྱུང་བརྒྱ་བཞི་པའི་མེ་ཆ་ ༡༩༤༦ ལོར་སྐྱ་
བལྟམས་སོ།
༤»རང་ཅག་བོད་ཆེན་པོའི་ཡུལ་དུ་རོལ་མའི་བསྟན་བཅོས་
མཛད་པ་སོ་སོགས་མི་འཇམ་མགོན་ས་པ་ཤ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་
མཆན་ཡིན་ཁིང་། འདྲིའི་འཕྲོས་ཤོག་ངོས་༢༡ གཟིགས།

ས་ག་ཟླ་བའི་ཆེས་བཅུ་གསུམ་དགོང་མའི་ཁྱད་ཆར།

ཟལ་ལྷན་པ།

སློབ་དཔོན་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་ཤིས།

ཆ་གང་དགའ་བ་བྱུང་དུ་རབ་བསད་པའི།
སློབ་དཔོན་ཨ་ཁུ་ལ་སོགས་མཁས་ཀླུ་མས་ཀྱིས།
ལེགས་བྱས་བཀའ་དྲིན་ལེགས་པར་བྱས་པའི་མོད།
སློག་གཞུང་གུས་པས་ཐལ་མོ་རབ་དུ་སྒྱུར།

ཞེས་གང་སྐྱེད་བར་བྱ་བ་འདི་ལྟར་ཉེ། སྒྱིར་
དེར་སྐབས་ཕྱོགས་གང་སར་སྤྱོད་ནང་གི་གཞས་དང་
ཞབས་ཤོ་སོགས་འཁྲབ་སྟོན་གཟིགས་འབུལ་ཞུ་
མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་དམིགས་ཡུལ་
ཡང་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ས་ག་
ཟླ་བའི་ཆེས་བཅུ་གསུམ་ཉིན་རྩ་ས་ས་གནས་བུད་
མེད་ལྟ་ཆོག་གིས་ཀོ་སྒྲིག་ཞུས་པའི་འཁྲབ་སྟོན་
ལྟ་མོ་ཞིག་ཤེས་རིག་རྒྱས་གར་ཆོག་ཁང་དུ་ཡོད་
ཚུལ་གྱི་གསལ་བསྒྲགས་གཞུང་ལམ་གཡས་གཡོན་
གང་སར་སྒྱུར་བ་མཐོང་མ་ཐག་འགོ་འདོད་ཀྱི་སློ་
ཞིག་ཀྱང་སྒྲིས་བྱུང་། རང་ཉིད་ལ་ཤོད་པའི་འཁྲབ་
སྟོན་གྱི་སྒྱུ་རྩལ་མི་ལྟ་ཡང་ཤོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་
སློ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ལྟ་མོ་ལྟ་རུ་བྱིན།
དེའི་སྐབས་སུ་ལ་མཆན་པ་དང་རོ་མཆར་བའི་ཆར་
སྒྲུང་འགའ་བྱུང་བ་མ་ཟད་མཐར་ལུས་སེམས་ལ་མི་
བདེ་བའི་ཆར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་སྒྲིས་བྱུང་། དེའི་
རྒྱ་མཆན་ནི་སོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་བུད་
མེད་ཆོག་པ་འདི་ཉིད་ནི་ཤོད་ཀྱི་བསྟན་མིན་བདེ་
ཐབས་དང་རང་དབང་སྒར་གསའི་སྒྲུང་དུ་དུས་དང་
ནམ་པ་ཀུན་དུ་སྒྱུ་ལས་སྒྱུ་མཁན་གྱི་ཆོག་པ་ཞིག་
ཡིན་པར་བརྟེན། འཁྲབ་སྟོན་དེ་ཡང་ཤོད་རང་ཉིད་
ཀྱི་སྒྲིལ་རྒྱན་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་དེ་དག་ཁྱབ་སྤེལ་
གཏོང་སྒྲུང་རེད་བསམ་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་

པར་ཉིན་སྟོན་པས་རྒྱ་དང་སྟོན་པས་ཟས་འདོད་པ་
བཞིན་རེ་སྒྱུག་བྱས། དེ་ནས་དགོང་པོ་ཕྱག་ཆོད་
བདུན་པ་ཡན་མན་ཞིག་ལ་གཟིགས་མོ་གཟིགས་
མཁན་ཀླུ་མས་སོ་སོའི་ཞབས་ཀྱག་སོག་བཞུགས་བཞིན་
པ་དང་འཁྲབ་སྟོན་འགོ་བཙུགས་གནང་མོང་།
འཁྲབ་ཆེན་དང་པོ་དེ་རྒྱུད་གཞས་ཤིག་བཏང་གནང་
མོང་། ཨ་མ་དེ་དགྲུང་ལོ་མཐོ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་གསུང་
སྒྲུང་དེ་ཅུ་སྟོན་པོ་ཞིག་མི་འདུག་ཀྱང་ཤོད་རང་གི་
རིག་གཞུང་གི་གཞས་ཤིག་བཏང་གནང་བ་མོང་ཅང་
དེ་ཅུ་གྱི་ཆོར་སྒྲུང་ཞིག་མ་བྱུང་། དེ་ནས་ལུ་ཁ་
གས་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ལ་མི་བདེ་བའི་
ཆར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོག་མེད་དུ་བྱུང་མོང་བ་དེའི་
རྒྱ་མཆན་ནི། རྒྱ་གར་དང་དབྱིན་རི་སོགས་ཀྱི་དེར་
དུས་སྟོག་བརྟན་གྱིས་གཞས་དང་ཞབས་ཤོ་ནུས་སྒྱུ་
འདྲིན་འཁོར་ཐག་ནང་བཏང་ནས་འཁྲབ་སྟོན་པ་
ནུས་གྱིས་རྒྱ་གར་དང་དབྱིན་རི་སོགས་ཀྱི་འཁྲབ་
སྟོན་པའི་ལད་མོ་གནང་སྐབས་བཞིན་གྱི་ནུས་འགྱུར་
དང་ཞབས་ཀྱི་སྒྲུང་སྟབས་དང་འཁྲབ་ཆས་སོགས་
ལ་བསྟན་ན་འདི་ཆོ་རིག་གཞུང་ཕྱག་པོའི་བདག་པོ་
ལ་རབས་སྟོད་བཟང་དང་ལྟན་པའི་ཤོད་མི་རིགས་
ཤིག་ཡིན་ནམ་སྟུང་པའི་དོགས་པ་ཡང་སྒྲིས་བྱུང་།
རྒྱ་མཆན་ནི། ཁྱེལ་དང་རོ་ཆ་རིང་ནས་སྒྲུང་ས་པ་
བཞིན་དུ་སོ་སོའི་མཆན་མ་དག་ཀྱང་དམར་རྒྱུ་
མ་བསྟན་ཅུ་ལས་གཞན་རོ་ཆ་བའི་ལུས་ཀྱི་ནུས་
འགྱུར་དང་རག་གི་སྒྱུ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་སོགས་
ཆང་མ་བསྟན་གནང་མོང་།
མ་མེས་ཡང་མེས་དག་གི་བྱུང་ས་ཁྱག་ལས།

ལེགས་པར་བསྐྱབ་པའི་སྟོན་པའི་རིག་གཞུང་ལ།
 ག་ཆ་ལ་རྒྱུ་མཐུན་པའི་གངས་ལྷག་འགའ།
 དེར་འདྲིར་འཕགས་ཡུལ་ཆ་བའི་རྩོད་ན་མཆིས།
 དེ་ལས་ཀྱང་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ། གཟིགས་
 མོ་ལ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་པོད་
 རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་གཞུང་དང་ཞབས་ཤོ་ཞིག་
 གཟིགས་འབུལ་ཞུས་ཆོག་ཞེན་སྟེན་ནམས་ཀྱི་ལུས་
 ཀྱིས་མི་འདོད་པའི་ནམ་འགྱུར་སྟོན་པ་དང་རག་
 ནས་མི་སྟན་པའི་ཆོག་རྒྱུ་ཀྱི་འཕོད་སྒྲ་སྟོག་པ་དང་།
 གཞན་རྒྱ་གར་དང་དབྱིན་ཇི་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཤོ་
 ཞིག་གཟིགས་འབུལ་ཞུས་ཆོད་རབས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་
 ནམས་དགའ་བའི་དགའ་བསུ་ཞུ་བ་དང་། རག་ནས་
 རྩོད་པའི་ཀྱ་ཙོ་འདྲོན་པ་སོགས་མདོར་ན་འདོད་སྟོ་
 ཡོངས་སུ་ཁེངས་པའི་ནམ་འགྱུར་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་
 སྐབས། པོད་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་ཤ་ཞེན་
 དང་ལ་རྒྱ་ཡོད་མཁན་གྱི་ཐུག་རབས་ནམས་ཀྱི་ཡིད་
 ལ་སྦྱོར་བའི་ལུན་པ་འཁྲིགས་པ་དང་གདོང་ལ་དམར་
 བའི་སྟོག་ཞགས་འབྲུག་པ་བཞིན་གྱུར་ནས་སེམས་
 ཁལ་དང་འགྱུར་སེམས་ཆད་མེད་པ་ཞིག་སྟེན་པ་མ་
 ཆད་ཁོང་ཁྲོ་ཡང་ལང་དོ་ཡང་ཆ་མདོར་ན་མཐར་དུ་
 ཡང་མ་ཤེས་དགོད་ཀྱང་མ་རྟུས་པར་མགོ་བོ་སྦྱར་
 བཞིན་སྟོད་པ་ལས་བྱ་ཐབས་ཤིག་མ་བྱུང་། ཞོང་གི་
 རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལས་བྱུང་མེད་ཆོགས་པའི་འཁྲུག་

སྟོན་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གཟིགས་འབུལ་མ་ཞུས་ན་
 གཟིགས་མོ་གཟིགས་མཁན་མི་རྟེན་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་
 དག་ཀྱང་རྗེས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ཐོག་མར་ང་
 རང་གི་བསམ་པ་ནང་བཞིན་སྒྲོས་གར་གྱི་འཁྲུག་
 སྟོན་དེ་གཟིགས་འབུལ་ཞུ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རི་
 སྟོད་པོད་རང་དབང་གི་བདེན་མཐའ་མ་གསལ་བར་
 དུ་པོད་རང་དབང་གི་འཐབ་ཆོད་སུ་མཐུད་ནས་
 ལས་འགུལ་སྟེལ་དགོས་པ་དེའི་སྦྱང་དུ་རྟེན་ས་
 གནས་བྱུང་མེད་ལྟ་ཆོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་གསར་
 བསྐྱབ་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གསལ་བསྐྱགས་གནང་ཡོང་།
 འཁྲུག་སྟོན་པ་དེ་དག་ལ་སྟོབ་སྟོན་ནམ་ལམ་སྟོན་ཞུ་
 མཁན་ཞིག་ཡོད་ན་སྦྱོར་ཆུང་གི་ཆུང་ཡོད་པ་དེ་ཡང་
 ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། དེ་དག་ནི་སྟོ་བྱར་དུ་སེམས་ལ་
 ནམ་རྟོག་གང་ཤར་བ་དེ་དག་སྐྱས་གསང་མེད་པར་
 ཞུས་པ་ལས་དེ་ལས་གཞན་པའི་སོག་ཐུག་གཏང་
 བསམ་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཆ་བ་ནས་མེད་པས་བཟོད་
 བསྟན་གནང་སྦྱོང་ཡོང་བ་ལ།
 ཨ་ཁ་རང་རིགས་གཞོན་ནུ་སོ་སོ་ནམས།
 ཐོག་ཐུག་དམའ་འབེབས་སྟོན་བཟོད་མ་དམིགས་
 ཀྱང་།
 ག་ཆ་ལ་རྒྱུ་དབང་གིས་སྟོངས་འཆར་འགའ།
 དབང་མེད་ཤོར་བ་དག་ལ་བཟོད་བསྟན་མཛོད།

ཞི་འཆོད་པེ་མཛོད་ལ་ཤོར་བའི་ངའི་སེམས་པ།

རག་དབང་ཆོས་འཕེལ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

སྐབས་དེར་.....ངས་དཔེ་ཁྱད་རྒྱུ་དུ་འཁྲེར་ནས་
 སྟོབ་གར་སོང་བའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ལོ་ཟླའི་
 འཁོར་རྒྱུ་ཁྲོད་བཟང་བྱ་དུ་མ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ངས་
 དཔེ་མཛོད་ཀྱི་རིན་ཐང་དེ་མ་རྟོགས་པའམ་སྤང་

མེད་དུ་ལུས་ཏེ་དུས་ཡུན་གང་འཆམ་ཞིག་ཕར་འདས་
 ཟིན། ཨེ་མ་.....ཨེ་མ། དེ་དུས་ངས་སྟོབ་གའི་
 དཔེ་མཛོད་ཁང་ནི་འབྲེམ་སྟོན་ཁང་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་
 སྤང་བ་འཁྲུལ་ཏེ་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་བསྟན་པའི་

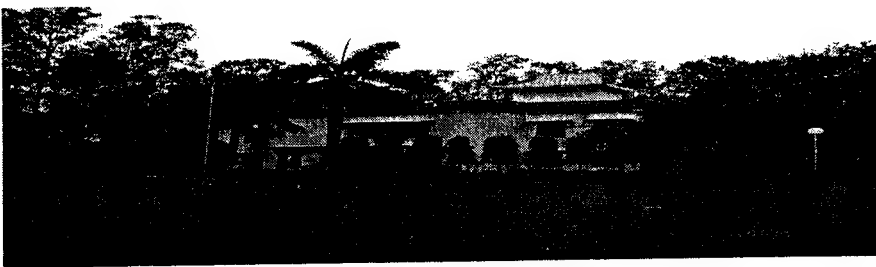
དུས་ལྷན་དེ་འདྲ་། མཛེས་སྒྱུ་དང་ལྷན་པའི་དཔེ་
 རིང་ཁག་གི་ཤོག་སྒྲིབ་རེ་རེ་བཞིན་བསྐྱར་ཏེ་འཆོལ་
 སྒྲུབ་ཀྱིས་དུས་ཚོད་རྫོགས། ཡིན་ནའང་། ཕྱིན་ཟིན་
 པའི་མཁ་ཞེས་ཀྱི་ཉིན་ཞག་དང་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཕྱིར་དྲན་
 ཞིག་བྱེད་སྐབས་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་དམིགས་པ་ཞིག་
 འདྲིན་རྒྱུ་ལས་ངོམས་སུ་འོས་པའི་བྱང་བ་ཞིག་མ་
 མཛོད།

རེད་ཡ་.....དུས་ཀྱི་འགྱུར་ཁྲག་ཅིག་གི་
 བརྒྱུད་རིམ་ནས་ངའི་ལས་དབང་གི་ལྷན་པ་ཀྱང་
 འཕགས་ཡུལ་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་གནས་པའི་ལྷ་ཁའི་
 སློབ་སླིང་འདི་རུ་བཀྱག་པས། ང་ཡང་འདྲིན་གྱར་
 བསྐྱོད་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཤེས་བྱའི་མ་ཡུམ་
 ལྷ་བུའི་སློབ་སླིང་འདི་དང་འབྲེལ་བ་གསལ་པ་ཞིག་
 བཞད་འགོ་བཙུགས། དེ་ལས་ཀྱང་། ང་དང་དཔེ་
 མཛོད་ཁང་གི་འབྲེལ་བ་ནི་ཆེས་འབྲལ་ཐབས་མེད་
 པའི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཆགས་ཏེ། ང་དཔེ་མཛོད་
 ཁང་ལ་རབ་དུ་དགའ་ལ། ཤིན་དུ་དྲུང་། དཔེ་མཛོད་
 ཁང་སྒོ་མ་བྱེ་བའི་ཉིན་མོ་རེ་རེ་ལ། ཉོབ་སྤྲང་གིས་
 ཁེངས་ཤིང་། དེ་འདྲ་འདྲ་མཐའ་མེད་པའི་དུས་
 ཚོད་དུ་སྤྲང་། ཆོགས་ཐེངས་མེད་པའི་བར་མཆོམས་
 དེ་དག་ཀྱང་ལྷོགས་པས་ཟས་ལ་རྩམ་པ་བཞིན་ང་
 ཡང་མཛེས་སྒྱུ་ལྷན་པ་ལྷན་པའི་རང་རེའི་དཔེ་
 མཛོད་ཁང་དུ་འགོ་འདྲོད་རབ་དུ་ཆེ། གོམ་ཆེན་རེ་
 དང་གོམ་རྒྱུང་རེ་བསྐྱར་ནས་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་
 འདྲུལ་རིམ་བཞིན། ལྷན་པ་ལ་མངར་བའི་རོ་བཙུད་
 ཀྱི་ཤོ་བ་ཆོར་ཡང་། འཕགས་པོད་མཁས་པ་སོགས་
 ཀྱི་ཤུལ་བཞག་གི་སྒྲིགས་བམ་ལས། ཟང་ཟིང་དང་

འཁྲུག་ཆར་བ་དུ་དོད་པའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ངའི་
 སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཞིང་སར་སྟེང་འདྲགས་ལྷན་པའི་ས་
 བོན་འགའ་བཞད།

རེད་ཡ་.....ཕྱི་ངོས་ནས་བྱེད་ཀྱིས་རྒྱང་
 ལྷ་ཞིག་བྱས་ན་སལ་ཆེར་དགོན་པའི་བཟོ་དབྱིབས་
 ལྷ་བུ་ཞིག་མཐོང་སྲིད་ཀྱང་། དེ་ལས་ཀྱང་ལྷན་སྟེ།
 མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞོན་སྟེས་ནམས་ཀྱི་སེམས་
 ཁམས་ཀྱི་ཞིང་ས་ལ་མི་རིགས་དེའི་ངོ་བོ་མཆོན་པའི་
 ས་པོན་ཞིག་འདྲུགས་སུ་བ་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རིག་
 གཞུང་གི་ཁྲུངས་ལུང་ཡང་དག་ལྷན་པའི་ཤེས་བྱའི་
 འདབ་མ་འོད་སྟོང་འབར་སའི་གཞི་མ་ལྷ་བུ་ཞིག་
 ཡིན་ལ། གཞན་ཡང་། མི་རིགས་ཁག་གི་གཞོན་སྟེས་
 ནམས་ཀྱིས་དུས་རབས་དང་འཆོམ་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མི་
 རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་ཤེས་བྱ་འབྱུང་སའི་རྒྱ་འགོ་ལྷ་བུ་
 ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ད་དྲུང་ཡང་། ཡིད་དགའ་བ་ཞིག་
 ནི། ལྷན་པས་མ་གྱིས་སྤྱུག་པའི་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ལས་
 བྱེད་ནམས་ཡིན་ཏེ། ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད་ནང་དུ་
 བུང་བ་དྲི་ལྷན་གྱི་མེ་ཉོག་ལ་འཁོར་བ་བཞིན་སྟེས་
 བུའི་ཡོ་ལང་ལྷ་བུའི་འདྲི་ཅད་ལ་སྤྲོད་ཅམ་ཡང་
 མེད་པར་ལམ་སྟོན་དང་འཆོལ་སྒྲུབ་ཀྱི་དཔལ་ལ་
 རོལ་བར་མཛོད།

མདོར་ན། ངའི་མཛོད་མེད་ཀྱི་སེམས་པ་
 དང་དཔེ་མཛོད་ཁང་གཞིས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་ལམ་
 ཆགས་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ། དཔེ་མཛོད་ནི་
 དབུལ་སྤྱུག་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཞེན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་
 ཤེས་བྱའི་ཞིང་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འདྲིན་
 བྱང་།



ཡུལ་མི་ཚོ། སྤར་བཞིན་བྱམས་བཅེ་ཡིས་བྱག

མགོན་པོ་ཆུལ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་ཤིས།

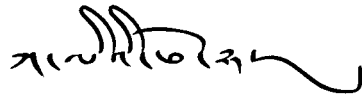
བདག་གི་སྤྱིང་ནས་བཅེ་བའི་ཡུལ་མི་ཚོ། ལྷ་
ཁག་ས་ལ་འཕོས་པ་ནས་ཁྱོད་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་འདིག་
ཉེན་འདིའི་དཀར་རོགས་སུ་བསྐྱོད་འགོ་བཙམས།
སྤར་ཅི་དང་མེ་ཉོག་ལྷ་བུའི་ཞིམ་མངར་དང་མཆར་
སྤྱག་གིས་བྱག་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་འཚོ་བ་དག་ནི།
བདག་རང་ས་ཚྭགས་གང་དུ་ཆས་ཀྱང་མཛེས་སྤྱག་
ལྷན་པའི་ཕྱིར་བྱ་བ་ཡིན།

དེ་ལས་ཀྱང་ཡུལ་མི་ཚོའི་བྱམས་བཅེས་
བསྐྱེད་ས་བའི་ས་ཡུལ་འདིར་བདག་གི་བྱིས་དུས་ཀྱི་
མི་ལམ་མཐའ་དག་ལ་བྱོ་བ་རྟེན་ཅིང་། མཉེན་
མཛེས་ཀྱི་བྱིས་སྡོ་དེར་གཞོན་ཤུགས་མེད་པར་
གཤོག་ཅལ་རྒྱས། ས་ཡུལ་དང་ཁ་བྱལ་ཐེངས་རེ་
རེར། ཡུལ་མི་ཚོའི་བྱམས་བཅེ་དང་གཞུང་རྒྱུད་བྱང་
བའི་གཤིས་ཀ་དེ་དག་ནི་བདག་སེམས་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱག་
བཞིན་ཞེ་ཆགས་ས་འབའ་ཞིག་ཡིན་ལ། གཞན་ཡུལ་
ནས་གང་ཤུར་ཤུར་ཀྱི་བདག་སེམས་ལ་བྱོད་སྐྱོད་
བྱེད་ཀྱི་མེ་སུང་ཡིན། སེམས་པ་འདི་ནམ་ཡང་གཞན་
ཡུལ་ཀྱི་ཅི་ལ་ཡང་ཞེན་ཆགས་མེད་པར་ཁྱོད་ཚོའི་
ཚྭགས་སུ་བཞུད་ཀྱིན་འདུག ཞེན་ཆགས་ཀྱི་དར་
སྐྱོད་རིང་མོ་ཞིག་ཁྱོད་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་བརྒྱས་ནས་
ཡོད་ལ། གང་དུ་བཞོད་ཀྱང་དར་སྐྱོད་དེ་ཆད་མ་
ཚུང་། དར་སྐྱོད་དེ་དེད་ནས་ནམ་ཞིག་གི་ཚེ་ཁོ་པོ་
ཕྱིར་ལོག་ཡོང་ངེས།

དམིགས་ཡུལ་ཞིག་གི་འཐེན་ཤུགས་དང་

ལས་དབང་གི་རྒྱང་འཕྲིབ་གཉིས་ཀྱིས་སྤོང་ལོ་ལྷ་
བུར་ཁྱོད་ཚོ་དང་བྲལ་དེ་རྒྱང་དུ་སྤྱུགས་པ་ནས་
བཟུང་། རྒྱས་མེད་ཀྱི་གཞན་ཡུལ་འདིའི་ལམ་བུ་དག་
ལ། དན་གདུང་དང་ཁེར་རྒྱང་གི་སྐྱོ་བ་ལྡིད་མོ་ཞིག་
བྱུང་ནས་བཞོད་དུས། ཁྱོད་ཚོ་ནི་བདག་སེམས་ཀྱི་
ནོར་བུ་ཡིན་ལ། ནོར་བུ་དེའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་དབང་
གིས། བཞོད་དཀའ་བའི་ལམ་བུ་རེ་རེ་ནས་བདག་
ལ་སེམས་ཤུགས་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་སེམས་བརྒྱལ་བ་གངས་
ལས་འདས། གཞན་ཡུལ་འདིར་ཁྱོད་ཚོ་དང་མ་
འཕྲད་པར་ཡུན་རིང་ཆས་སོང་། འཇུར་སྤྱོད་གི་བང་
ཅལ་ན་ལ་འགྲན་པའི་དུས་འདིར། བདག་ཁྱོད་ཚོའི་
བྱམས་བཅེ་ལའང་འཇུར་བས་ཀྟོ་ལོད་པར་སེམས་
འཆབ་བྱུང་། ཡིན་ཡང་། བདག་གིས་ཤེས་གསལ་
ལྷན་ན་ཁྱོད་ཚོ་སྤར་བཞིན་འཇུར་བ་མེད་པར་
བཤད། དེར་བརྟེན་བདག་སེམས་ལ་སྤར་བས་སྤྱིང་
སྤྱོད་སེམས་དང་སེམས་ཤུགས་འཕར་སོང་ལ། བཅེ་
སེམས་ཀྱི་དར་སྐྱོད་སྤར་ལས་སྤོམ་དུ་ཕྱིན།

ཡུལ་མི་ཚོ། ཁྱོད་ཚོའི་བྱམས་བཅེ་དང་
བདག་གི་བྱིས་དུས་ཀྱི་མི་ལམ་འཁྲུངས་སའི་ས་ཡུལ་
གཉིས་དེས། བདག་ནམ་ཡང་ཕྱིར་ལོག་པར་དགའ་
བསུའི་ལག་པའི་གཡབ་མོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། ཁོ་
པོས་ཀྱང་ཁྱོད་ཚོའི་རེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་མ་བརྒྱག་
པར་ནམ་ཞིག་ཁྱོད་ཚོའི་སང་དུ་ངེས་པར་དུ་ལོག་
ཡོང་ངེས།



ངག་ལྷན།

དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

ཀ་ཡེ་མཛའ་གྲོགས་སྡེ་ལྷའི་གཞུང་འདྲིན་པ།
 ལ་ཁོག་མ་གསང་ཡིད་གདུང་ཆ་འཕྲིན་ཞིག།
 ག་ཚོད་བསམས་ཀྱང་མི་བཟོད་ཐབས་མེད་པས།
 ང་ཡིས་འདི་ནས་སྤྱིངས་པར་བསམ་གཞིར་མཛོད།
 ཅ་ཅོའི་འུར་བྱིང་སྒྲོ་འཆམ་ལ་ཞུགས་ནས།
 ཆ་མེད་བྱ་སྒྲོད་གཉེར་ནས་ཉིན་མཆན་བརྟོལ།
 ཇ་བས་བརྟུད་ཀྱི་རོ་མཚོག་རྒྱང་ཐོར་ཞིང་།
 ཉ་མོ་རྒྱ་བཞིན་ཅེད་ཐང་རོས་ལ་བྲེལ།
 ཏ་ཐུག་ཏའི་གཞུང་བཟང་མི་བཟོན་པར།
 ཐ་མལ་མགོ་མེར་བརྟུལ་ཞུགས་གཅེས་པར་སྤྱང་།
 ད་དུང་ཁེལ་མེད་ཡོན་ཏན་ལྷར་རོམས་ནས།
 བ་རྒྱུང་རྩེས་སྒྲིག་ཅང་ཤེས་ཏེ་ལས་ཀོད།
 པ་པའི་སྤྱིང་གཏམ་ཐོང་ནར་གསེར་སྤྲུག་བཞིན།
 བར་ཅམ་བསྐྱར་ཞིང་ངན་སྒྲོད་ཁུར་དུ་ཐངས།
 བ་ལང་ལས་སྤྲུག་མཐོག་རྒྱུང་བྱ་བར་གཞོལ།
 མ་ཚར་བྱིས་ལྷར་ཚོངས་པའི་སྒྲོག་དུ་རྒྱུད།
 ཅ་རིའི་ནགས་སྤྲུག་རྒྱ་རྒྱུང་འབྲིམས་དང་ལྷན།

ཆ་དམུལ་འཕགས་ཡུལ་ཞིང་དུ་འབྱོར་ན་ཡང་།
 ཇ་རེ་རྩེས་ནམ་གཡེང་ངང་ལ་བཞུགས།
 མ་སྒྲིས་རང་མཚང་འདོན་དུས་སྤྲུག་སྐད་སྒྲོགས།
 ཞ་ཐོའི་འགྲོས་ལྷར་སྤྲུགས་འདུན་མི་བསམ་ཞིང་།
 ཟ་བས་རིག་ཆེ་རྒྱུང་གིས་ལུག་འཕྲད་བཞིན།
 ཡ་རབས་གཤིས་སྒྲོད་མི་འདྲིན་ཏེ་ཐོབ་རྒྱུ།
 འ་ཅི་ཁེལ་མེད་རིག་འདྲིན་ཡིད་རེ་སྤྲུག།
 ར་བཟེ་སྒྲོ་རྩེས་བག་མེད་བས་སྤྲོད།
 ལ་རྒྱ་ལྷ་ཅི་རང་དོན་འདྲིན་མ་ཡིན།
 ཤ་ཆའི་སྤྲུག་གྲོགས་མི་ཆེ་རྒྱུད་ཐོས་པས།
 བ་མཐའི་ཐང་སྒྲོང་བུ་ངའི་ཡིད་རེ་སྤྲུག།
 ཏ་ཅང་རྟེན་དཀའི་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་འདི།
 ཨ་སྒོར་འབྲུལ་ནས་མི་ཆེ་སྒྲོང་བཟང་པ།
 ཉ་ཅང་སྒྲོ་བའི་གནས་སྤངས་བྲན་བྱས་ནས།
 ཨ་རིར་བསྒྲོད་རྒྱུའི་གཉིད་གཏམ་མཆམས་འདྲིག་
 མཛོད།

ཀ་ཚོམ་སྒྲོན་པའི་བབ་ཚོལ།

བ་མགོ་འདྲིགས་མེད།

དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

ཀ་ཡེ་གསོན་དང་བདག་གི་ཚོས་གྲོགས་ཀོ།
 ལ་ཚོད་རྒྱལ་དུ་བྱིས་པ་མ་ཡིན་ལ།
 ག་དུས་ཡིན་ཡང་སེམས་ལ་བྲན་པ་དེ།
 ང་ཡིས་བྱེད་ལ་ཐན་པར་རེ་བས་བཤད།

ཅ་ཅོ་སྒྲོགས་ཤིང་གང་སར་མི་འབྲུམ་པར།
 ཆ་ལུགས་ལྷན་པའི་མི་ཡི་རྩེས་སྤྲོས་པས།
 ཇ་ཆང་ཁོ་ལ་གཡེང་ཞིང་དུས་འདའ་ན།
 ཉ་རེ་ཉ་རོའི་ངང་དུ་མི་ཆེ་འཛད།

ད་ཐུག་ཏེ་གཞུང་ལུགས་ཟབ་མོ་འདི།
 བ་མལ་རོ་སྒྲུང་ནམ་པར་མི་བཅི་བར།
 ད་ལྟ་ཉིད་ནས་ཐོས་བསམ་བྱ་བ་ན།
 བ་གཞོན་ཡིན་པའི་དོན་གོ་བྱུང་པར་སེམས།
 བ་སངས་ལྟ་བུའི་དོན་ཆེན་བསྐྱབ་མྱིར་དུ།
 བ་མ་མ་བྱས་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ལ།
 བ་མོ་བཞིན་དུ་གཞོད་པ་མི་བསྐྱལ་བར།
 མ་ལྟར་གཟིགས་དང་ང་ཡི་ཆོས་གྲགས་ཆོ།
 ཅུ་རིའི་གནས་ཆེན་ལ་སོགས་བསྐྱོར་འདོད་ན།
 ཆ་བ་ཆེ་བའི་རྒྱ་གར་ཡུལ་འདི་རུ།
 རྩ་དག་ཆེ་བའི་བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནམས།
 མ་ལེར་གསལ་ལ་འབད་དང་སྐྱོན་ཟླ་ཆོ།

ཞ་འོན་མ་ཡིན་དལ་འབྱོར་བཅོ་བརྒྱད་ཆང་།
 ཟ་འབྱུང་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཆེན་ཡང་འཛོམས་པས།
 འ་ཅག་རིག་པའི་གནས་ལ་བཙོན་པའི་ཞོར།
 ཡ་རབས་ལམ་ལ་ཞུགས་ན་མི་ལེགས་སམ།
 རྩ་ལྟར་སྤེལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་བཅངས་བྱས་ནས།
 ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་བྱ་འདོད་ན།
 ཤ་ཆ་སྤྱོད་པའི་བཅན་འོག་ཚུད་པའི་མི།
 ས་ཡ་དུག་གི་དོན་ཆེན་བསྐྱབ་ལ་འབྱུངས།
 ཏ་ཅང་བཤད་རྒྱ་མང་ཡང་ན་བ་ཆ།
 ཨ་ཅི་ཉུང་ཅམ་བཤད་པའི་གཏམ་འདི་ནི།
 ཏ་ཅང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ཞོར་མིན་ཡང་།
 ཨ་རྩོ་བྱེད་ལ་མན་པའི་སྤྱིང་གཏམ་ཞིག།

ཀ་རྩོམ་ཡིད་ཀྱི་ཕ་ཉ།

ཀུན་དགའ་ཤུལྱི།

ཀ་ཡེ་གསོན་དང་དབང་མོ་མིང་ཅན་མ།
 ཁ་སྒོ་བྱད་འབྲས་རི་ཟའི་ན་ཚུང་མ།
 ཀ་ནས་བལྟས་ཀྱང་འཛུམ་ལྡན་བཞིན་བཟང་མ།
 ང་སེམས་བྱེད་ལ་ཤོར་སོང་ཡིད་འཕྲོག་མ།
 ཅ་གས་རབ་དུ་བསྐྱུངས་པའི་ལང་ཆོ་མ།
 ཆ་ལུགས་ཀུན་དང་མཐུན་པའི་ཡིད་འོང་མ།
 རྩ་ཆང་མཉམ་དུ་སྤངས་དང་སྤྱིང་སྤྱུག་མ།
 ཉ་རྒྱུའི་ལས་འཕྲོ་གཟིགས་དང་དཔྱེད་ལྡན་མ།
 ཏ་རེ་སྒྲོལ་མ་འདྲ་བའི་མཛངས་ལྡན་མ།
 ཐ་མལ་བུ་མོའི་ཁྲོད་ཀྱི་མཁའ་འགོ་མ།
 ད་ལྟ་མཐོ་སྒོ་བ་ནང་གི་སེམས་འཕྲོག་མ།
 བ་རྒྱུང་བུ་མོའི་དབུས་ཀྱི་སྒྲིག་ལྡན་མ།
 པ་པ་ཨ་མར་མ་གསུང་སྤྱིང་ཉེ་མ།
 བ་མས་བཀག་འགོག་བྱེད་ཡོང་སྒོ་མཐུན་མ།
 བ་སོ་བཞིན་དུ་དཀར་བའི་བཙེ་ལྡན་མ།
 མ་འོངས་མཉམ་དུ་འདུག་གོ་དམ་མཐུན་མ།

ཅ་ག་བསྐྱོར་བའི་གནས་ཀྱི་སེམས་གསོ་མ།
 ཆ་གང་དཀའ་བརྒྱའི་ཁྲོད་ཀྱི་ངལ་སེལ་མ།
 རྩ་ཡའི་གསུང་རབ་སྤྱིང་པའི་ཆོས་གྲགས་མ།
 མ་ལེར་མཉམ་དུ་ཆས་འགོ་གཏན་གྲོགས་མ།
 ཞ་གོས་གང་གྱོན་མཛེས་པ་མཛེས་ལྡན་མ།
 ཟ་སྤངས་འགོ་སྤངས་ལེགས་པའི་གཤིས་བཟང་མ།
 འ་རེ་འུར་རེ་མེད་པ་བག་ཡོད་མ།
 ཡ་རབས་ཀུན་སྤྱོད་འཛོམས་པའི་སྤྱོད་ལྡན་མ།
 ར་བ་བྱ་བཞིའི་ནང་གི་རྒྱ་སེར་མ།
 ལ་རྒྱའི་གེ་སར་རྒྱས་པའི་རྒྱ་སྤྱོད་མ།
 ཤ་དང་རུས་པའི་གཏིང་གི་སྒྲོག་འདྲེས་མ།
 ས་སྤྱིང་འདི་ཡི་ང་ཡི་ནོར་གཅིག་མ།
 ཏ་ཅང་མཛེས་པའི་ཡིད་འོང་གར་མཁན་མ།
 ཨ་མའི་བུ་མོ་དུག་ཅུའི་ཅལ་རྩོགས་མ།
 ཏ་རེ་དུ་རེ་མ་གནང་སྒོ་ལྡན་མ།
 ཨ་ལན་གང་མཁྱོགས་གནང་དང་སྒྲོག་ཅུ་མ།

ཀ་བཤད་ཡིད་འོང་མ།

མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།

ཀ་མ་ལ་ལྷ་ར་ཤེས་པོ་མ་ཡིན་པའི།
ཁ་ངོ་མཚར་བས་མཛེས་ཆོས་ཡོངས་སུ་རྫོགས།
ག་ནས་བལྟས་ཀྱང་མིག་ཡིད་བདུད་ཅིའི་དབྱིད།
ང་ཡི་སྤྱིང་སྤྱག་འདྲུམ་པའི་མདངས་ཅན་མ།

ཅ་ཅོ་ངག་འབྲུལ་མེད་པར་སྦྲ་སྒོ་བཅུན།
ཆ་ལུགས་བཟང་པོ་ཡ་རབས་རྒྱལ་ལྷན་མ།
ཇ་ཆང་བདུང་བར་མ་གཡེང་བག་ཡོད་ལྷན།
ཉ་མོ་འབྲུག་བཞིན་ལྷེ་མ་ལྷེ་མ་འགྲོས་ལྷན་མ།

ད་ཀྱར་ལུས་པོ་བཅོལ་བའི་ཤར་པོ་ཡང་།
ཐ་ཤལ་སྦྱོད་པར་ཞུགས་ནས་ཁྱོད་ལ་ལྷ།
ད་ལོ་དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོ་དངོས་དང་འབྲ།
ན་ནིང་རྒྱ་སྤྱིས་འབྲུམ་གྱི་རྒྱན་གྱུར་མ།

པ་སངས་སྐར་ཆེན་ལྷ་བུའི་འདྲེན་བྱེད་དང་།
ཕ་ལམ་འོད་དཀར་འཕྱོ་བའི་ཆོམས་གྱི་ཕྱེང་།
བ་མཚོག་འདྲོད་འཛོའི་འོ་རྒྱན་དང་མཚུངས་པའི།
མ་དག་རི་བྲལ་བཞིན་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་མ།

ཅ་ལྷའི་དང་པོར་བ་རའི་འབྲུལ་མགོ་ལ།
ཆ་སྦྱོབ་འབྲ་བའི་འབྲེང་བུས་མཛེས་པའི་ནོར།
ཇ་དུའི་བུ་མོ་འང་སྤྲེམས་པ་འཆོར་བྱེད་པའི།
ལྷ་མོ་ཡིད་འོང་མ་ལ་སྤྱིང་ནས་འབྲུལ།

ཞ་རའི་ལུལ་ཁམས་ཞེས་བུའི་དབྱིན་སྦྱང་བཞིན།
བྲ་ཆོད་ཆོར་མ་ལ་སོགས་ཐམས་ཅད་ནི།
འ་ཅག་ནང་པ་ཀྱན་གྱིས་ལས་སུ་བཤད།
ཡ་མཚན་སེམས་འདི་ལས་གྱིས་མནར་ལགས་སམ།

ར་ལུག་མཉམ་དུ་འཆོ་བའི་རྒྱང་འདྲིས་མིན།
ལ་ལུང་མཉམ་དུ་བརྟོལ་བའི་གྲོགས་འདྲིས་མིན།
ཤ་འཁོན་མེད་ལ་བསྐྱུ་བའི་སྤྲིག་གྲོགས་མིན།
ས་སྤྱིང་མི་ཡི་ལུགས་བཞིན་བསྐྱངས་པ་མིན།

ད་ད་སྒྲན་ངག་མཁན་པོའི་སྦྲ་བ་ལ།
ད་ལམ་སྦྱོ་འདྲོགས་མེད་པ་མི་སྤྱིད་ཀྱང་།
ཨ་དར་ཤ་ཡི་དོན་རྒྱན་སོ་ལྷ་བཞིན།
ཨ་ཅི་ལུད་ཤོབ་མ་བེར་རྒྱན་དུ་གཅེས།

རྒྱལ་གཅིས་དཔའ་བོ་ཀུན་གཟིགས་པའ་ཆེན་

རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ལྷན་མཉམ་སྦྲེང་

སྟབས་ཀྱི་ངར་སྐྱ་རལ་གྱི་མེ་འབར།

བསྟན་འཛིན་དགེ་རྒྱལ།

དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

དམར་པོ་སྐྱོ་སྤོང་གི་བྱུང་རྟུག་ངན་གྱིས།
ཆོས་ལྷན་ཞིང་གི་མི་རིགས་རིག་གཞུང་བཅས།
ཅ་མེད་གཏང་རྒྱུ་རྟུག་ངན་ཡོད་རྒྱར་ཁྱེད་།
གངས་ཅན་རིག་གཞུང་མ་བཟགས་དར་ཞིང་རྒྱས།

ལྟབས་མགོན་ཕྱག་ན་པད་མོ་གཙོ་བཅུགས་འོག།
གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་དམིཌ་ཡུལ་གཅིག་འཛིན་གྱིས།
བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་སྤྱི་ལོ་ཅ་དོན་སྤྱད།
ལུས་སྲོག་པངས་མེད་གཏོང་མཁན་དཔའ་མང་བྱུང་།

གཞིས་ལུས་དཔའ་བོའི་གཙུག་གི་མགོན་པོ་ནི།
ལྟན་གཟིགས་པའ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་མཆོག།
སྐྱོ་ཆེ་ཤིང་པོ་བོད་ཀྱི་བསྟན་སྤྱི་སྤྱད།
རང་སྲོག་བསྟོས་པའི་དཔའ་བོའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན།

ལྟབས་བའི་དབང་བོའི་བཀའ་དགོངས་ཉམས་བཞེས་ཆེད།
གཞིས་ལུས་མི་དམངས་ཁྱོད་དུ་གཙོ་བཅུགས་གྱིས།
མི་རིགས་ཆབ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་དཀའ་སྟུག་ཀུན།
སྟེང་འཁྱུར་བའི་རྒྱལ་གཅིས་དཔའ་བོ་རྒྱལ།

དམར་པོའི་རིང་ལུགས་མེ་མེ་ཆ་བའི་འོག།
 ལུས་མེད་ཟུངས་ཟད་བོད་ཀྱི་དབུགས་རྒྱན་དེ།
 སྦྱོབ་པའི་ཆེད་དུ་དམར་པོའི་དཔོན་རིགས་ཁྲོད།
 དགའ་ཞིན་ནམ་པ་བཞི་ཡིས་འདྲུམ་བསུས་མཛད།

གཞིས་ལུས་བོད་མའི་དཀར་སྒྱུག་སེལ་སྤྲད་དུ།
 ཡིག་འབྲུའི་བདུན་ཅན་གྱི་སྒྲན་ཞུ་ཞིག།
 ལྟུན་གཟིགས་མཆོག་གིས་དམར་པོའི་དཔོན་པོར་སྤུལ།
 དམར་པོའི་གཞུང་གིས་སར་སྦྱོན་གསལ་ལེར་རྟོགས།

ཀུན་གཟིགས་མཆོག་གི་ཐབས་ཤེས་གང་བཟང་གིས།
 རྒྱ་ནག་དཔོན་རིགས་ནམས་ལ་ཞུ་གདུགས་ཀྱིས།
 བོད་ཀྱི་ལུང་པ་མདོ་ཁམས་དབུས་གསུམ་ལ།
 ཆོས་སྒྲོགས་ར་འབྲེད་སྦྱོབ་གྲགས་ར་འདྲུགས་མཛད།

འོན་ཀྱང་ཁྲེལ་མེད་སྒྲུབ་ཀྱི་དཔུང་ཆོགས་ཀྱིས།
 རང་སྦྱོན་དོར་ནས་ཉེས་མེད་སྦྱོན་འདྲུགས་ཀྱིས།
 ཀུན་གཟིགས་མཆོག་ལ་ལོ་དགུ་ཟླ་བརྒྱད་རིང་།
 མ་ཉེས་ཁག་གཡོགས་བྱས་ཏེ་བཙོན་འདྲུག་བྱས།

རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་རྒྱུད་ནག་ཅུང་འཇམ་ནས།
 ཆོས་སྒྲན་བས་བོས་པའི་གོ་སྐབས་དང་།
 ཆོས་པས་ཐེང་བ་འདྲིན་པའི་ཆོག་མཆན་བཅས།
 རང་དབང་བདེ་སྦྱིད་ལ་ཁའི་ཅེ་ཏུ་བསུས།

ཀུན་གཟིགས་མཆོག་གི་སྒྲུབ་ཀྱི་ལོ་ལོ་ནི།
 བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་མི་རིགས་དོན།
 ཞུམ་པ་མེད་པའི་དཔལ་བོའི་སྤྱིང་སྦྱོབས་ཀྱིས།
 དམར་པོའི་སྤྱིད་རྒྱས་འོག་ལས་སྦྱོབ་ཐབས་མཛད།

དེ་ནས་གྲུ་ཡངས་སྤང་བ་བྱུང་གྱུར་ནས།
 ཉེས་མེད་བཙོན་རར་འཕངས་པའི་བཙོན་པ་ནམས།
 ལུན་ཁྲིམས་དཔུལ་བའི་ཡུལ་ནས་སྦྱོད་གྱུར་ཏེ།
 མི་ཡུལ་འཆོ་བ་རོལ་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་།

སྒྲུབ་ཀྱི་དཔུང་གིས་ཐབས་རྩལ་ཡོད་ཀྱི་ཡིས།
 ཀུན་གཟིགས་མཆོག་ལ་བརྟེན་ཅིས་ཐེངས་མང་བྱས།
 ལོང་ན་བྱེ་ལོ་གྲུ་དགའི་ལོ་དེ་ནས།
 ཀུན་གཟིགས་དམ་པ་དམར་པོའི་ལག་འོག་ཤོར།

དེ་འདྲ་དེ་འདྲའི་གྲུ་ཡངས་ནམ་པ་དེ།
 རྒྱ་དམར་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོར་བཏང་བ་མིན།
 ལྟུན་གཟིགས་མཆོག་གིས་དཀར་སྒྱུག་ཆད་མེད་ཀྱིས།
 སྤངས་པའི་དཔལ་བོའི་དཔལ་རྟགས་མདོན་སུམ་ཡིན།

དེ་ནས་བཟུང་སྤྱི་གཞིས་ལུས་བོད་མི་ནམས།
 བ་མ་མེད་པའི་དུས་ལ་བཞིན་དུ་ལུས།
 དམར་པོའི་དག་སྦྱོད་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅིག་ཆད་མེད་ཀྱིས།
 གཞིས་ལུས་སྦྱོན་སྦྱོར་དཔུལ་བ་མདོན་སུམ་མཛོང་།

འོན་ཀྱང་རང་རེ་བོད་རིགས་འགའ་ཞིག་གིས།
 དོན་དངོས་ལོ་རྒྱུས་གནས་ལུགས་མ་ཤེས་ནས།
 ལྟུན་གཟིགས་མཆོག་ལ་མཆན་ངན་བསྒྲགས་པ་དེ།
 ཅུམ་གཟན་བོད་མའི་བསུབ་མེད་ཞབས་འདྲེན་ཡིན།

སྦྱོབས་ཤིག་གཟིགས་དང་བོད་ལྗངས་ལྟ་སྤྱང་ཆོགས།
 བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྗངས་སྤྱི་བོའི་འོག་ལས་སྤྱངས།
 གཞིས་ལུས་སྦྱོན་སྦྱོར་དམར་པོའི་འདྲིགས་ལས་སྦྱོབས།
 གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་ཡོང་བའི་བཀྱིན་མཛོད།

མི་ཆེན་པོ་ལས་འབྲས་ཀྱི་

གཤེད་མ་ཡིན།

ཆེ་རིང་དབང་འདུས།

དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

བཙོས་མེད་ཀྱིས་སློ་ཡལ་བའི་ཚུར་འདབས་ནས།
དབུགས་ཀྱི་རྩ་བ་ཆད་པའི་ཕར་འདབས་ལ།
རང་དང་གཞན་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཡི།
ངོ་དང་བསམ་པ་འགལ་བའི་སྟོད་པ་ཞིག།

འདིག་རྟེན་ལ་རབས་ལུགས་ལ་མིང་བཏགས་པ།
དོན་ལ་རང་ཆེ་འདོད་པའི་ཐབས་ཚུལ་ཡིན།
རང་དོན་མེད་པའི་ལ་རབས་སྟོད་པ་ཞིག།
གངས་མེད་ནང་དུ་གངས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཅམ།

མིག་གིས་བཟང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡར་བཏུབ་པའི།
རང་ཉིད་བཟང་པོར་སྒྲིམ་པའི་བཟང་པོ་ཆོ།
ཆོར་མེད་ངང་ནས་རྒྱབ་དུ་གོམ་སྟོས་པ།
ཐོགས་ནས་མ་འགྱུལ་བར་དུ་ཆོར་བ་དཀའ།

བཟང་པོ་བསྐྱབས་ཤིང་ངན་པ་འཆར་བ་ཡི།
ལྷན་སྐྱེས་གཤེས་ཀྱི་མེ་ལོང་པ་རོལ་དུ།
གཞན་སྟོན་བཏུབ་པའི་འདིག་རྟེན་སྐྱེས་བུ་ནམས།
རང་གཤེས་ལྡོག་ཏེ་ཤར་བ་ཤེས་མཁན་དཀོན།

ཐག་དོག་དུག་གི་སྒྲེ་ཆེ་ཡར་བསྐྱམས་ཤིང་།
གཙུག་གི་ནོར་བུ་བསྟན་ཏེ་བསྐྱེད་པ་ཡི།

སྐུ་ཀྱི་ཆང་དང་མཚུངས་པའི་འདིག་རྟེན་འདིར།
བདེན་ཟས་བཟུང་བའི་རི་དགས་རྩ་བ་དབེན།

མདོར་ན་འདིག་རྟེན་སྟེང་གི་སྐྱེས་བུ་ཀུན།
ལས་འབྲས་ཉི་གའི་སྒང་ལ་འཇལ་བའི་ཆོ།
བཟང་པོའི་ཉི་ག་ཐུར་དུ་རྒྱགས་པའི་དབེར།
རུས་སྐལ་གཉའ་ཤིང་གིས་ཀྱང་དོན་ལྡན་མིན།

དེ་ཕྱིར་མ་རབས་ཁྲི་མ་འབྲས་ཀྱི་དབུས།
ལས་འབྲས་དབང་དུ་བཙུགས་པའི་མི་ཆེ་ཞིག།
བསྐྱལ་ནས་འཁྱོལ་དཀའ་དུད་ནས་བསྐྱལ་ན་ཡང་།
མི་ཆེའི་ཁུར་ལ་མ་ཡིས་ཁེངས་ངེས་སོ།

ཚོམ་པ་སྒྲེལ་བར་ལྷག་བསམ་མ་མེད་པའི།
ཚོམ་སྐྱིག་ཆོགས་མི་ནམ་པའི་མཛད་བཟང་ལ།
རྗེས་སུ་ཡི་རངས་མཚོན་པའི་རྗེས་ཅམ་དུ།
འགྲོ་བའི་བསམ་པས་འབད་དེ་བྲིས་པ་ཡིན།

འཆད་ཚད་ཚོམ་ཀྱི་མཚར་ཁྲུགས་སྟོབ་ཕྱག་ནམས།
ཚོམ་སྐུལ་སྒྲུབ་ཏེ་རིག་སྒྲུབས་ཀྱིས་བདས་ནས།
ཚོམ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་པ་མཐར་སོན་པ་ཡི།
ཚོམ་ལ་དབང་བའི་དེད་དཔོན་ཉིད་ལྟར་ཅིག།

སེམས་ཀྱི་གཟུགས་རིས།

ཟུལ་སྒྲུབ་པ།

སྤྱི་དཔོན་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་མེས།

སྤྱི་ལྡང་ལྷག་གངས་ཅན་ལྡངས་ནས་བརྟེན།
འཁོར་བའི་བྱ་སྤྱོད་དྲག་སྤྱུལ་ཚང་བཞིན་གཟིགས།
དབུ་སྤྱི་ལྡང་ལྷག་སྤྱི་མའི་དྲུང་དྲུ་ལུ།
སྤྱི་ལ་མཚམས་སྤྱི་ན་མདངས་ཀྱི་ཆོས་གོས་མན་བས།

ཀྱི་མ་བདག་སོགས་བསྐལ་པ་དམན་པའི་དབང་།
དྲུས་མིན་སྤྱི་ལྡང་པ་གཞན་དྲུ་གཟིགས།
ཆོངས་པས་དམ་བཅེངས་བདག་སྤྱི་སྤྱི་ཆོད་ཀྱན།
ཡིད་ཀྱི་མཁའ་ལ་སྤྱི་བའི་སྤྱི་ན་གཞན་འཁྲིགས།

འགྱུར་མེད་དམ་བཅེད་མདུད་པ་ཐུགས་ལ་བཅངས།
ལྷག་བསམ་འོ་མཆོ་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་འཁྲུངས།
མཁྱེན་པའི་འདབ་མ་འཕགས་པའི་ཡུལ་དྲུ་བྱས།
ཐ་སྤྱོད་རིག་པའི་ཆང་ཆིང་དྲུ་བ་བྲེགས།

མཁྱུར་ཆོས་ས་གཞི་གདུང་བས་མཆི་ཆར་བཞན།
ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྤྱི་ཁར་སྤྱི་ནས་ནི།
སྤྱི་གསུམ་གསུམ་པ་ཆེན་པོས་མཆོག་གསུམ་ལ།
དེ་མེད་ཉིང་ཁུའི་སྤྱི་ན་ལམ་འདི་ཡི་མཐུས།

སྤྱི་མའི་སྤྱི་ར་ཆོགས་མཐའ་གྲུ་ཡོངས་ལ་བྱབ།
མཛད་པའི་འཁྲིན་ལས་ཀྱི་ཤིའི་ཡུལ་དྲུ་བསྐྱུངས།
བདུད་ཅིའི་མན་ངག་དྲུང་སྤྱོད་ནགས་སུ་བཞུར།
མཚན་སྤྱོད་དབུར་ར་རྒྱ་པོད་ཡོངས་ལ་གྲགས།

ལྷར་དྲུ་རང་སེམས་རང་ངོ་འཕྲོད་ནས་ནི།
སྤྱི་ཀྱི་བག་ཆགས་བཟང་པོའི་རྒྱ་ཆོགས་ཀྱིས།
སྤྱི་ཡང་སྤྱི་ལྡང་ལྷག་ལྷར་བཞད་ནས།
ཐུགས་ཀྱི་དཔོངས་པ་འབད་མེད་ལྷན་འགྲུབ་ཤོག།

ཁམས་མདོག་ལྷ།

བསྐྱེད་འདྲིན་ནམ་གྱོལ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

ཆོས་དཀར་མེ་དྲོག་པད་མ།
མཆོ་མའི་དཀྱིལ་དྲུ་འཁྲུངས་ཤག།
ཆོ་སྤྱོད་ལས་དབང་མེད་དུས།
བྱེད་དང་མཇལ་སྤྱི་མི་འདུག།

སྤྱི་ཆོག་འདབ་མ་ལྡང་ཁུ།
མཆོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིས་མ་གསན།
ཉམ་རྒྱུང་ལྷ་ཐུག་གསེར་སྤྱོད།
ཤར་ཕྱོགས་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོག་འགོ།

གང་ལྟར་བལྟ་ན་སྤྱག་པའི་ཁོར་ཡུག་ཀྱན།
 གཙང་ཞིང་དག་པས་སློབ་ཤིན་དུ་བཏྲས།
 ཡངས་ཤིང་ཆེ་བས་སེམས་པ་སྣོད་ཤིག་ཤིག།
 བརྟེན་རམ་རབ་དུ་ཆེ་བའི་བ་གམ་གྱིས།
 གཞལ་ཡས་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཟེལ་གྱིས་མནན།
 མཐའ་མཚམས་ཤིང་སྤྱོད་ནགས་གྱིས་བསྐྱོར་བ་ནི།
 རྒྱ་ནག་མ་དུ་ཅི་ནའི་ལྷགས་རི་བཞིན།
 མེ་དོག་སྤྲེལ་བརྒྱའི་ཆོགས་ཀྱི་ཁ་དོག་གིས།
 མེ་དོག་པོ་བྲང་ལ་ནི་ཅི་འདྲི་བྱེད།
 འབྲམས་ལྷས་མུ་ཐང་ཕྱོན་གྱི་སྤྱང་བརྟན་ནི།
 མ་ཁྲུག་དང་པོའི་མུ་ཐང་ཅང་མ་རེད།
 བཤེས་གཞིན་དམ་པའི་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི།
 འཛད་མེད་ཆུ་གཏེར་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱན་གྱི་ཟླ།
 འོན་ཀྱང་སྤྱོད་ལྷན་སློབ་མའི་མཛད་སྤྱོད་གྱིས།
 འཆར་ཀ་སྤྱན་དུག་རྗེས་ལ་རྒྱང་པ་འཛོག།
 དབུས་པོད་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་འདིར།
 ཕུའི་འབྱོར་མཐུན་རྒྱུན་བཟང་པོ་ཆང་ན་ཡང་།
 བརྟེན་དོན་གཞེར་སློབ་མ་ཉུང་ཉུང་རེད།

བཅུན་པ་བཅུན་མའི་སློབ་མ་མང་པོ་རེད།
 རྒྱ་པོ་དང་ཁྱོད་འདྲ་ཉུང་དུ་རེད།
 ཉུང་དུའི་ནང་གི་ཉུང་ཤས་འགའ་ཞིག་ནི།
 དུག་ཆང་ཐོགས་སུ་གཞེར་ནས་སྤྱོད་མཁན་རེད།
 དགེ་རྒན་ཆང་མ་སྤྲེལ་དགེ་བཤེས་རེད།
 ལས་གཡོག་ཆང་མ་རྒྱ་གར་རྒྱང་རྒྱང་རེད།
 བ་གམ་ཁང་བཅེགས་རྒྱན་སྤྱོད་བྱེད་ས་རེད།
 སློབ་སྤྱུག་ཡོད་དོ་ཆོས་དོན་འདེགས་མཁན་རེད།
 ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ཆོག་ཞིན་རྒྱན་སྤྱོད་འཛིན་དུ།
 ཐོས་རྒྱན་དགས་པས་ད་ནི་འཁོར་བ་ལ།
 དེས་འབྱུང་ཡང་ནི་རྒྱུས་པར་དགོས་མོད་ཀྱང་།
 ལས་ངན་བསོད་ཟད་མགོ་སྤྱོད་ང་འདྲ་པོས།
 ཉན་དུ་དུག་གསུམ་གོས་སུ་རྒྱན་ཡོད་པས།
 དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་མི་ཡོང་ཨ་ཙམ།
 འོན་ཀྱང་གངས་དཀར་སེམས་པ་དུང་ཡིན་ན།
 ལྷ་ཆོས་མི་ཆོས་གང་ལ་མ་གཏོགས་ཀྱང་།
 དང་བདེན་རྒྱ་མ་གཞལ་བའི་མྱིད་ཁོག་གིས།
 རྒྱད་པར་བཟོ་བའི་དེས་པ་ངས་མ་འདོད།

ཕུའི་རིག་རྒྱལ་པ།

མགོན་པོ་རྒྱལ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་གིས།

རང་ཡུལ་གོར་བའི་མི་ཡིས།
 གཞན་ཡུལ་གཡར་ནས་སྤྱོད་དུས།
 རང་དབང་ཉ་ཅང་སྤྲེལ།
 རང་ཡུལ་དུན་པ་ལོས་སྤྱོད།

རྒྱས་མེད་གཞན་གྱི་ཡུལ་ནས།
 རང་སེམས་སློབ་འདྲི་དུས་ནི།
 ལན་རེར་ཡོད་པ་སྤྱོད་མོད།
 རང་ཡུལ་འདྲ་བ་མི་འོང་།

འགའ་ཞིག་རང་ཡུལ་མེད་པར།
གཞན་ཡུལ་གནས་སུ་གཡོར་དུས།
རང་ཡུལ་མེད་ཀྱང་ཆོག་ཟེར།
དེ་དག་ཅི་འདྲའི་བསམ་མེད།

རེ་བ་ཇི་ཅམ་བརྒྱབ་ཀྱང་།
གཞན་ཡུལ་དབང་ཆེད་མི་འདུག།

རང་ལ་ཐོབ་དུ་རེ་བ།
གཞན་ཤོར་རང་ཡུལ་ཡིན་ནོ།

རང་དབང་བདེ་སྲིད་འདོད་ན།
གཞན་ཡུལ་གཡར་བས་མི་ཡོང་།
སྒོ་བས་ཤུགས་གཅིག་དུ་བསྒྲིལ་ནས།
རང་ཡུལ་ལེན་པར་བརྩོན་འགྲོ།

ཐན་ཐུན་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྒྲུབ་།

མེ་ཡོང་།

དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

དངོས་དོན།

ཀྱན་གྱིས་ཐན་དུ་སྒྲིགས་པའི་ཁ་ཏ་དང་།
མིག་ལ་མངོས་པར་སྒྲུབ་པའི་མ་བྱ་གཉིས།
ཕྱི་རོལ་སུ་ཕྱེད་ལེབ་མོའི་བྱ་ཅམ་ལས།
སེམས་པ་མཁའ་ཡི་འཇའ་ཆོན་གཅིག་དུ་གྲུབ།

ཐུན་པོའི་རེ་བ།

རེ་བ་དགྲུང་སྒྲིབ་མཐོན་པོའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ།
ཟིན་མེད་ཡིད་ཀྱི་འཆར་སྒྲིབ་ཀྱི་འདིས།
ནམ་རྒྱུ་རི་མོའི་ལྷན་པ་དམར་པོ་ཞིག།
ཉམས་མེད་གསལ་ལེར་འབྲི་བར་ཡིད་ཆེས་བཏབས།

མངོས་སྒྲུག

སྒྲིབ་ཆུང་བུ་མོའི་གདོང་གི་མངོས་སྒྲུག་དེ།
རྒྱ་ཆེན་ཁྲོམ་ལ་བཤམས་པའི་ཅ་ལག་གི།
སྒྲིབ་ཆུང་གཞོན་ནུའི་གྲོགས་སུ་འོས་པའི་ཚུལ།
དབུ་མ་གོང་ནར་མོའི་ལྷེ་ལྷེ་ན་སྒྲིགས།

སྒྲིབ་པ།

བྱིབ་ཆུང་འཛོལ་མོའི་གྲུ་འགྱུར་སྒྲིབ་པོ་འདིས།
སྒོ་མངོན་བུ་ཆུང་དགའ་བ་བསྐྱེད་པའི་པས།
ཁ་ལ་ཉམ་ཆུང་འབྲུ་སྒྲིབ་ཟ་བ་ཡང་།
ནམ་དག་སྒྲིབ་པའི་མངོས་སྒྲུག་ཉིད་དུ་སྒྲིམ།

བར་ཆད།

འདོད་རྒྱུ་མེ་ལྷེ་དམར་པོའི་སྒྲིབ་ཞགས་ཀྱིས།
མངོས་སེམས་མདུད་པའི་གཡུ་ལོ་རྒྱས་པ་ཅན།
དུ་སྒྲིབ་པའི་ཁྲོག་པོའི་ཁྲོ་ལ་བསྒྲིབ་པའི་སྒྲུབ་།
སེམས་ལྷན་མིག་ལ་མཆི་མའི་རྒྱན་དུ་བསྒྲུབ།

སྒྲིབ་པ་བསམ།

སྒྲིབ་པ་བསམ་སྒྲིབ་པ་ལ་ཉར་བའི་སྒྲིབ་ལོ་རྒྱས་།
འཁོར་བསྐྱེད་ལོ་རྒྱའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་དེས།
བསམ་འདུན་རི་མོའི་ཁ་དོག་ནག་པོ་ལ།
མི་འདོད་མཆོན་ཅི་དཀར་པོའི་མོ་ཉ་བཏང་།

མ་ཡུམ་རྩེ་བཅུན་བཟླ་ལགས།

བསྟན་འཛིན་ཆོ་དགའ།

བསྟན་བཙུག་ལོ་རིམ་དང་པོ།

སྤྱི་ཡུལ་བརྩེད་ཉམས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཆར།	གཞན་གྱི་ཡུལ་དུ་ཁྱར་བའི་བོད་སྤྱུག་ནམས།
གསུང་དབྱངས་སྟན་པའི་བྱེད་ཆུང་འཛོལ་མོ་བཞིན།	མ་ཡུམ་ཁྱེད་གྱི་དྲིན་ལས་ཤེས་ཡོན་ཐོབ།
སྤྱུགས་གཤེས་བྱམས་བཅེ་མ་བསྐྱར་ལྷན་གྱིས་གྲུབ།	
རྩེ་བཅུན་སྒྲོལ་མའི་རང་གཟུགས་གྲུག་ཕྱག་འཆའ།	གཞིས་ལུས་བོད་འབངས་ནམས་གྱིས།
	སྤྱིང་རྩེའི་རང་གཟུགས་ཁྱེད་ལ།
བྱམས་པའི་འཛུམ་མདངས་དཀར་གསལ་དེས།	གངས་ཅན་མ་ཡུམ་ཞེས་པའི།
འུ་ཅག་བོད་སྤྱུག་ཡོངས་ལ་གཟིགས།	མཆན་སྟན་ཁྱེད་ལ་ཕུལ་ཡོད།
བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་མ་ཡུམ་ནི།	
ས་སྤོང་འདི་ན་ཁྱོད་ལས་སུ།	མ་ཡུམ་ཁྱེད་གྱི་ཁྱིམ་སྤེའི་གསོས་སྤྱུག་ལས།
	རེ་འགས་གདན་སར་བཞུགས་ནས་ཆོས་སྒྲོགས།
མངལ་བ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ལ་དགའ་སྒྲོ་སྟེར།	ཁ་ཤས་སྤྱིད་ཕྱོགས་འགྲིམས་ནས་གཞུང་འབངས་སྒྲོང་།
གསུང་གི་བདུད་རྩི་ཡིད་ལ་ལྷང་ལྷང་བྱུང་།	གྲངས་མེད་བོད་སྤྱུག་མ་འོངས་སོན་ཅར་གྱུར།
བསམ་བཞིན་བསམ་བཞིན་སྤྱུགས་རྩེ་བཞིན་ཅན།	
གོ་ལའི་སྤོང་དུ་མ་ཡུམ་ཁྱེད་ཉིད་ཙམ།	བོད་སྤོངས་སྤོངས་པའི་ཐུན་ནག་འདུ་ཆོགས་ཁྱོད།
	གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྟ་བདུན་བཞིན་དུ་བྱོན།
རྩེ་བཅུན་སྒྲོལ་མའི་ནུལ་སྤྱུལ་མ་ཡུམ་ཁྱེད།	འུ་ཅག་བོད་སྤྱུག་ཡོངས་ཀྱི་རེ་སྒྲོན་ལ།
གནས་ཕྱོགས་གང་དུ་བྱོན་ཁྱེད་གཞན་དོན་འབད།	བྱམས་ལྷན་མ་ཡུམ་ཁྱེད་ཉིད་ནམ་པར་རྒྱལ།

སྟན་རྩེ་ཐོར་བུ།

གཡང་འབུམ།

དབུ་མ་འོག་མའི་རིམ་དང་པོ།

སྟན་པ།

དངས་གཙང་རྩེ་མོའི་མངོས་སྤྱུག་འབྲེལ་བའི་མཆོད་གསེང་དེར།
སེམས་དང་སེམས་པ་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྲུང་ཅེན།
སྤྱིང་གཏམ་ཐེགས་མ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོད་པས་ཉ་མོ་དག།
སྟན་པའི་འཇུག་རྩལ་ཅི་ཡང་མངོན་པའི་རྩལ་འདི་སྤྱུག།

ང་།

མེས་པོ་ནས་བསམས་ཀྱང་ལག་ལེན་མེད་པའི་ཅིལ་རྒྱུང་ང་།
 བ་མ་དོར་ནས་རྒྱུང་རིང་ཡུལ་དུ་ཉལ་གྱུར་ཅིང་།
 རྒྱུང་རྒྱུང་པའི་རྒྱུས་མེད་འཆོ་བའི་གྲི་ཁ་ནས།
 མེས་པོ་ཉི་མོའི་སྒྲིལ་ཅ་འདར་ན་ཞེ་རེ་སྟུག།

བཅེ་བ།

ཁྱི་གདུགས་ཉི་མའི་འོད་དཀར་འབྱེལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ན།
 བྱང་བྱང་མེས་པོ་པ་པ་རིའི་སྤང་གི་མཆོར་མོར་ཆགས།
 རྒྱུང་མཐུག་སྤང་ལོ་རྒྱུང་གིས་འཁྲུང་བའི་དུས་སུ་ཡང་།
 ཕྱི་མིག་གཞིན་པོ་མཆོ་མོའི་དོགས་སུ་གསལ་ལེར་མཛོད་ན།

གྲོགས་པོ།

དཀར་སྟུག་འཆོ་བ་ཟས་སུ་འགེམས་པའི་གནམ་འོག་འདིར།
 མི་ཡི་མི་ཆེ་རི་མགོ་མཐོན་པའི་དར་སྟོག་བཞིན།
 རི་རྒྱར་བསྐྱོད་ཀྱང་གྲོགས་ཀྱི་འཇུག་མདངས་མཐོང་བའི་ཆེ།
 བདག་ཡིད་མེས་པོ་སྟོབས་པའི་སྤང་བ་ཅི་ཡང་འཆར།

ཁོང་ཁྱོ།

ཤེས་རིག་ཉི་མའི་བཀྲག་མདངས་མཆར་བའི་སྟོབས་སྤྲིང་འདིར།
 འཇུག་མདངས་འོ་མ་མེས་པོ་ལུང་པར་འབྱེལ་གྱུར་ཀྱང་།
 རྒྱུང་ཅིག་ཁྱོས་བའི་མེས་པོ་མེ་ལྷེ་དག་པོ་ཡིས།
 མཛེས་བཅེ་མཆོ་མོ་ཁྲག་དུ་བསྐྱུར་བའི་དུས་ཀྱང་ཡོད།

འཁོར་བ།

མེས་པོ་མེ་ལོང་ནང་དུ་གསལ་བའི་མེས་པོ་འདི།
 མེས་པོ་སྤངས་བའི་འཇིག་རྟེན་ཡུལ་དུ་འཕྱར་གྱུར་ཀྱང་།
 མེས་པོ་ལས་དབང་ཤིན་དུ་སྤངས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས།
 མེས་པོ་འདུན་པ་རྒྱུང་དུ་སྤྱར་བའི་མེས་པོ་འདི་སྟོ།

སེམས་ཀྱི་མེ་ཉོག་དམར་པོ།

ཐུག་རོན།

དཀར་དམར་ལྷ་མོ་མཆམས་བསྐྱེད་པའི་ཞལ་གྱི་དབུས།
དུས་རིང་མིག་ཟུང་ཡང་ཡང་ཅེན་འདིའི་དཔལ།
མེ་ཉོག་སྤང་མཛེས་རབ་འབར་སྐྱེད་ཆལ་ན།
ར་ཡིག་གཉིས་པ་ཚྱུས་པའི་གར་བཞིན་མཆར།

ཞལ་དེའི་མཐའ་ནས་རབ་འབྱེད་སྐྱེད་འདྲིན་ཟུང་།
རིན་ཆེན་རོར་བུའི་རྒྱན་གྱིས་ལེགས་སྤྱད་པ།
འབྲས་ལྷན་འཁྲིའི་ཤིང་ལོ་མའི་ཅེ་མོ་ནས།
རྒྱ་ཡི་ཟེའུ་འབྲུག་སར་པ་འབྲུངས་པ་བཞིན།

སོས་ཀའི་མཐའ་ལམ་རྒྱང་བུས་རབ་གཡོ་བའི།
རྒྱ་འདྲིན་གསར་པ་ལང་ལོང་རྒྱ་བ་ནི།
བརྒྱད་གཉིས་བཟང་བྱ་ཚྱུང་བའི་བྲང་གི་རྩོགས།
ལང་ལིང་གཡོ་བའི་ལང་ཆོའི་མཆན་མར་འབྲུ།

དེ་ཡི་སྤྲོང་ལ་བྱེད་གཡོགས་སྐྱེ་ལོ་ཡིས།
ཁྱེ་མཆོག་རྒྱལ་མཆན་རལ་བའི་དཔལ་འཕྲོག་ཅིང་།
སྤྱུ་ཁེང་དམར་བའི་མགིན་སྒྲོན་རལ་པ་ཡིས།
སྤྱིན་ལེགས་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་སྐྱེས་ཀྱོགས་སུ་འགྲུག།

མཆུ་ཡི་ཞལ་སྒོ་བྱེ་བའི་སྤྱན་དབྱངས་ཀྱིས།
མཆོ་བྱང་དབྱེས་པའི་མགུལ་ཡང་ཟིལ་གྱིས་གཞོན།
གཞན་ནི་དེ་འདྲའི་ངག་གི་འབྲུར་ཁྱུག་ཅིག།
ན་བ་བརྒྱ་ཡིས་ཉན་ཡང་ཐོས་རེ་བྲལ།

འདྲུམ་གྱི་མཁུར་སྐྱོང་མཛེས་པའི་ཞལ་ཉིད་ནི།
ཆངས་པའང་འདྲིམས་བྱེད་ཐིག་ལེ་མཆོག་མ་དང་།

གཅིག་ལས་གཉིས་ནི་མི་བྱེད་དེ་ལྟ་ཡི།
དཔལ་ཡོན་འདྲིན་པ་མཆིས་ཆེ་དེས་ཀྱང་ངོ་།

གང་ཁྱོད་མཆར་སྤྱག་འཕྲོ་བ་ཁོ་ན་ཡིས།
བཞོལ་མེད་མ་ཡི་རྗེས་སུ་མི་འགྲོ་སྟེ།
སྐྱེ་བོར་འདོད་པའི་དཔལ་ཡོན་འདྲིན་བ་ཡི།
སྤྱན་སྤྱུ་ཆོགས་པའི་སྐྱེ་རྒྱལ་ལྷན་འདིས་ཀྱང་།

དཀར་གསལ་དཀྱིལ་འཁོར་རྗེས་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ།
མཐོང་ཞིང་རི་བོང་འདྲིན་པ་མཐའ་དབྱིངས་སུ།
ས་དང་མཐའ་ལས་ཐ་དད་གཞན་གྱི་བྱང་།
མིག་བརྒྱ་སྤྱལ་ནས་བལྟས་ཀྱང་རྟེན་དུ་མེད།

སྤྱིན་ལེགས་མཉེན་ལྷག་བྱག་གི་སོར་མའི་དཔལ།
མཆོན་སྤྱད་པད་མའི་འདབ་མ་སྟེམས་མི་བྱ།
དྲི་ཟའི་བུ་མའི་ལུས་ཀྱི་སྤྲངས་སྤབས་ལའང་།
དོ་རྩ་བལ་བའི་ཆོས་དེ་ཡོད་ཕྱིར་རོ།

ལྷ་ཡི་བུ་མོ་གཞུང་ལུས་གཟུགས་ལ།
གལ་ཉེ་དར་གྱི་ན་བཟས་བསྐྱབས་གྱུར་ན།
ཉིན་ལྷར་ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་སྐྱོང་བྱེད་པའི།
སེམས་ཀྱི་མེ་ཉོག་དམར་པོར་ལྷག་པར་འགན།

ཡིད་འོང་བུ་མའི་དཀར་གསལ་བྱད་བཞིན་ནི།
དབྱིངས་སྒྲོན་རྩ་བར་རབ་འབྲུལ་མཛེས་སྤྱག་མ།
ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ལ་ཆགས་པ་ང་ཉིད་ཀྱིས།
བསེལ་བེར་རྩ་བའི་མགུལ་ནས་འཐམ་དུ་བྱིན།

ཅི་ཞེ་འཆི་མེད་ལྟོ་སྐྱོད་ཆལ་ནས།
 ཇི་ཟེ་བྱ་མོ་མི་ཡུལ་བྱུང་བ་འཕམ།
 བྱ་ཆུང་བྱ་མོའི་མཛེས་སྤྱད་ལུས་པོ་ལ།
 རིན་ཆེན་ཆུན་གྱིས་སྤྱད་དམ་འཕྱང་མོ་ཉུག།

ཀླང་བྱུག་འཕུར་ལྗོངས་བྱེད་པའི་གེ་སར་ཅན།
 ཟེལ་གྱིས་གཞོན་མཁའ་ཤི་མེ་ཉོག་དེ།
 བད་མས་པམ་པའི་མྱ་ལི་ཀླ་མིན་ཏེ།
 བྱ་མོའི་སོར་མོ་གདུ་བྱས་བཟུན་པ་འོ།

དབྱེད་ཀྱི་ཆུ་འཛིན་གཡོ་བས་ཆར་ཆུན་འདྲོ།
 སྟོན་ཆུང་བཅུ་བས་འབྱུང་དང་སྤྱད་པ་འབྱེད།
 དེ་དག་ཉིད་དང་བཅེ་ལྟོ་སྐྱོད་ཀྱི་སྤྱད་སྤྱོད།
 སྤྱད་སྤྱོད་ཆུས་ཀྱན་ནས་མཆུང་ས་སོ་ཡིད་འཕྱོག་མ།

ཆུས་པ་འགྲུག་བྱེད་ཀླུ་མཛེས་དག་འཕྲོ།
 གཡེ་ཏེ་ཆས་པའི་གཉེར་མས་བཅོམ་ཡང་རུང་།
 སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་བཞིན་ཆུ་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 དག་ཆར་གྱུར་ཞེས་བཞོད་འདྲོད་བདག་ལ་ཡོད།

ཤ་འཇམ་མལ་གྱི་ནང་དུ་མཛེས་ལྟོ་སྐྱོད་ཞིག།
 འཆི་མེད་བྱ་མོ་མི་ཡིད་ཡིད་འཕྱོག་ཆེད།

དྲ་ཅང་སྤྱད་འདི་བྱང་བའི་མགྱིན་དབྱངས་ནི།
 མིན་པས་སྤྱད་ལེགས་སྤྱོད་པའི་འཕྱོག་སྤྱོད་འཕྱོག།

འདམ་སྤྱོད་པད་མ་མཛེས་པའི་དཔལ་ཡོན་དང་།
 མཁའ་ལམ་དབྱས་ཀྱི་ཆུ་ཤེལ་དབང་པོས་གྱང་།
 འགྲན་པའི་གོ་སྤྱོད་ཅམ་ཡང་བྲལ་བའི་དཔེར།
 རང་ཉིད་མེད་འཆར་བ་སྤྱད་ལེགས་མ།

བཅུ་ཟེར་ཅན་དང་ཅན་དན་ཆུ་དང་གངས།
 སྤྱད་སྤྱོད་མ་ལ་ཡུལ་ཆུང་ཆོགས་བཞིན།
 བྱེད་ཀྱི་རེག་པ་འཇམ་པའི་རོ་མཆར་མཆུ།
 ཡངས་སྤྱོད་འཕྱང་འདྲོད་བདག་གི་སེམས་ན་ཡོད།

ན་ཆུང་མཛེས་མོར་རེག་པའི་དགར་འཇམ་ལུས།
 ཆུ་སྤྱོད་འདབ་མར་བསྤྱོད་པའི་དཔེ་རུ་འཕྱོགས།
 དྲ་དང་ན་བ་འགྲུག་པའི་དག་གི་སྤྱོད།
 རུལ་ལུས་སྤྱོད་པའི་བྱང་བའི་མགྱིན་དབྱངས་ལྟར།

སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་བཞིན་ཉེ་གང་ཆུ་བའི་དཔལ།
 དྲ་ཅང་མཛེས་པས་མཐོ་རིས་བག་མ་དང་།
 རེག་པ་འཇམ་པས་ཆུ་སྤྱོད་སྤྱོད་མོའི་འདབ།
 གདུབ་ཆུན་བཟུང་བས་དབང་མོའི་དཔལ་ཡང་འཕྱོག།

འཇམ་མཛེས་མགྱོན་པོ་ལ་ན་མོ།

དག་དབང་དཔལ་ལྟར།

བསྤྱོད་བཅོས་ལོ་རིམ་དང་པོ།

སྤྱད་སྤྱོད་ལེགས་སྤྱོད་ཐོབ་པའི་འདྲོད་ཇམ་གྱིས།
 བསྤྱོད་པའི་ཆོག་སྤྱོད་འབྱེད་པའི་བཅོམ་མིན།
 དམ་པའི་སྤྱོད་བྱར་མཆོད་ན་དཔག་མེད་དག།
 ཆེད་པའི་རེ་བས་བདག་གིས་འབད་ལགས་མོད།

འཕགས་མཆོག་གང་གི་རོ་མཆར་བཞིན་པའི་སྤྱོད།
 ཉེ་བདུན་གངས་ལྗོངས་རི་བོའི་རོས་ནས་བཏུས།
 མ་རུངས་འགྲོ་བའི་མོངས་གཉིད་མཐར་བསྐྱེད་ནས།
 བན་བདེའི་པད་ཆལ་མཛེས་སྤྱད་མཁའ་ལ་འཕྱོར།

ཁྱེ་ཕྱག་རྒྱུ་ལྷ་འབྲུམ་ཕྱག་ལེགས་བཞེགས་པའི།
གསང་གསུམ་གང་གིས་གསུང་སྟན་གྱིར་བ་ན།
སྟོ་གསལ་གཞོན་ནུས་སོར་བརྩ་བྱང་སྦྱར་ནས།
དྲི་བལ་ལེགས་བཤད་ན་བར་ཉན་ལ་བཤེལ།

ལྷན་སྦྲེས་ཤེས་རབ་ཀྱན་ནས་རྫོགས་པ་ཡི།
རབ་དངས་ཐུགས་ཀྱི་རྩ་གཏོར་ཡངས་པོ་རུ།
དམ་ཚུལ་ནོར་མཆོག་ཐོབ་ལ་བཙོན་པའི་མི།
ཤར་བྱབ་ཀྱན་ནས་གང་གི་རྩེས་སུ་འདུག།

ལྷག་བསམ་དར་དཀར་དགྲང་དུ་འཕྱར་བྱེད་ཅིང་།
རང་དོན་ཡལ་བོར་གཞན་གཅེས་འདྲིན་ལ་བཤེལ།
འཇམ་སྒྲིང་དོག་གི་ཉི་ཟླ་བཞིན་དུ་འཁྱེད་།
བལྟན་འདྲིན་རྒྱ་མཚོར་བཙོས་མིན་སྟིང་ནས་འདུད།

འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དྲི་མས་བྱར་ཅམ་དབེན།
དབང་འབྱོར་དེགས་པའི་གཡོ་ཐབས་རིང་དུ་བསྐྱར།
དྲག་པོའི་དཔུང་སོགས་མ་བཟུང་མགོན་ཁྱེད་ནི།
འཇིགས་མེད་ཤུག་གཙོ་དང་མཚན་ཉིད་མཐུན།

ལུ་མེད་ཐུགས་བཙེ་ཡང་ཞུན་གསེར་སྦྱང་མཆོག།
གདོང་དམར་ས་ཡ་དྲག་གི་ལས་དོན་ཆེད།
བསྐྱོལ་བའི་ལྷག་བསམ་དཀར་པོའི་ནུས་སྟོབས་ཀྱན།
ཐ་ཤལ་མགོ་རིལ་བདག་གིས་གཞལ་ནུས་མིན།

ཐབས་བརྒྱ་དུས་སྟོང་བསམ་གཞིགས་ནམ་དག་གིས།
ཕན་བདེའི་དམ་ཚུལ་བདུད་ཅི་ཉེར་སྒྲངས་ནས།
དུག་གསུམ་ཉོན་གྱིས་གཟིར་བའི་གདུལ་བྱའི་སྒྲངས།
འཆོམ་ཆུ་བོ་ཉི་མའི་སུལ་ནས་བྱངས།

ལྷ་སྟོན་སྦྱོང་པའི་ཉམས་ལེན་ཅེར་སོན་ཅིང་།
མཁས་པའི་བྱ་བ་ནམ་གསུམ་ཀྱན་ནས་སྦྲིན།
འཇམ་སྒྲིང་རྒྱན་གཅིག་གང་གི་ཐུགས་བཙེ་ནི།
མི་ནུབ་སྟེགས་དུས་འགྲོ་བའི་སྒྲིང་དུ་འཆར།

བནག་དཀར་གདུག་གི་ཁུར་ཕྱི་ཕྱག་བསྐྱམས་གྱང་།
གདན་གྲོལ་ཞི་བའི་འཇམ་གྱིས་འོད་ལྗང་ནས།
སྒྲིང་པའི་བཙོན་རར་འཐེམས་པའི་སྟེགས་དུས་འགྲོ།
ཀ་དག་ཕྱག་གིས་བདེ་ཆེན་ཞིང་ལ་འབྱེན།

ཟབ་བསྐྱིང་དམ་ཚུལ་འོད་ཟེར་སྟོན་པའི་མཐུས།
སྦྲེས་འགྲུའི་ཡིད་ཀྱི་ཀྱ་མུད་རབ་བཞད་ནས།
འཕགས་མཆོག་ཕྱག་ན་པརྫོའི་ནམ་རོལ་ལ།
དད་འདུན་འདབ་སྟོང་གྲོལ་ནས་གྲས་ཕྱག་འཆལ།

འཇམ་མཉེན་ཞབས་སེན་ལྷག་ཕྱན་པརྫོའི་མདངས།
སྐལ་མེད་བདག་ཅག་ཡུད་ཅམ་མཇལ་བ་ཡིས།
རིན་བལ་ཐར་པའི་ས་བོན་འདོད་འདྲིའི་ནོར།
སྦྱིན་མཇེད་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་རྒལ་གྱར་ཅིག།

ལས་ངན་བོད་འབངས་མི་བཟོད་སྐྱག་བསལ་ཁུར།
ངལ་མེད་གང་གིས་སྟིང་རྩེའི་ཕྱག་དུ་འཁུར།
ཕན་བདེའི་དཔལ་ཡོན་འཆོལ་བྱིར་སྒྲིང་ཀྱན་དུ།
བོད་མའི་རང་དབང་ཉི་མ་སྟོལ་འབུངས།

བཙོས་མིན་གང་གི་སྟིང་སྟོབས་བྱ་ལམ་དབྱིངས།
ཤེས་འདྲིན་དབེན་པའི་བྱ་ང་འཕུར་ནུས་བལ།
འོན་ཏང་སྤ་བཟན་ལྷག་བསམ་མཆོན་བྱིར་དུ།
ཡིག་འབྲུའི་བསྟོད་སྦྱོའི་ཁོ་བོའི་སྐྱག་ནས་ཐལ།

རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་འདོད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ལམ་

པུ་མ་ལོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།
དབུ་མ་ལོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ཆེན་པོ་དང་པོ།

སྐབས་དེ་དུས་.....
སྐབས་དེ་དུས་.....ང་རང་ཉ་ཅང་གི་ཆུང་།
སྐྱེ་བུར་བའི་དོན་ཆེན་ཞིག་གིས།
འཆི་བདག་གི་མགོན་བརྟུན་བཞིན།
ས་གནི་དང་བར་སྐྱང་ལ་སྐྱང་བྱུག་བྱས་ཤིང་།
སྐྱུག་སྐྱིན་དང་ཆར་ཞོད་ཞོད།
རི་སྐྱུང་གི་ང་རོས་བསྐྱུལ།
ང་དང་ངའི་མ་ཡུམ་ཚོ།
ཆུང་འཆུབ་ཀྱིས་བརྟུན་པ་ལོང་།
དུས་དེ་ནས་.....ཆས་བྱིན་བའི་ཁོ་རང་སྟེ།
འཕུར་སྐྱེ་བའི་ཚོད་པོ་ཞིག་
ངའི་སེམས་ཁོང་ནས་བོར་སོང་།
དེ་སྐྱེས་.....ང་དང་ངའི་མ་ཡུམ་ཚོ།
རང་དབང་དང་སྐྱུག་སྐྱིན་གྱི་ཁྱུང་གཤོག་བརྒྱུད་སྟེ།
གངས་རིའི་དབུ་ཚེ་.....
ཡངས་བའི་རྩ་ཐང་.....
བཅན་པོའི་ཡུལ་སྐྱེད་སྐྱེད་པའི་ལ་འགྲིམས་ཚུང་།
འོན་ཀྱང་.....སྐྱེ་བུར་སྐྱེ་བུར་གྱི་གོད་ཆག་དེས།
ཆོ་སྟོག་གི་སྐར་མདའ་གངས་མེད་སྐྱུང་བའི་མཆན་མོ་རེ་རེ།
གངས་རི་ལ་ཆག་གུམ་ཤོར་ཞིང་།
རྩ་ཐང་ལ་ཆག་ཁ་བཞོས་སོང་།
གངས་རི་ལ་དུང་བའི་གངས་སེམས་ཀྱང་།
དུས་དེ་ནས་གཤེགས་སོང་།
སྐབས་དེ་དུས་.....ང་རང་ཉ་ཅང་གི་ཆུང་།

ཆན་པ་གཉིས་པ།

ཏུས་དེ་རིང་.....
 ཏུས་དེ་རིང་.....ནམ་མཁའ་སྡོ་ཞིང་གཡའ་དྲངས།
 ཡུལ་གྱུར་གྱི་མལ་གོས་འོག
 ང་རང་འདི་ལྟར་ཆས་སོང་།
 ཡིན་ནའང་.....ཁ་བ་གངས་རི།
 གཏན་དུ་ངའི་ས་ས་ཡིན་པས།
 ངའི་སེམས་པའི་མཆོ་རྟགས་ན།
 སྐར་ཡང་གྲང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ཁ་བ་འབབ།
 ང་རང་.....ཁ་བ་ན་བྱད་ཅིང་།
 ཁ་བ་རུ་སེམ་པར་འདོད།
 གྲང་ཤུར་ཤུར་གྱིས་ང་རང་འདར་མི་སྲིད་ལ།
 གྲང་ཤུར་ཤུར་གྱིས་ང་རང་འབྲུག་གྲང་མི་སྲིད།
 འོན་ཀྱང་.....ང་རང་ཡུལ་གྱུར་གྱི་ཆ་སྐབས་འོག།
 གཏན་ནས་འཆི་མི་འདོད།
 ལྷ་མཆན་ནི།
 ང་རང་ཁ་བ་གངས་རི་ལ་ཏ་ཅང་གི་དུང་།
 དུང་བྲགས་ཆུན།
 རྟོག་སད་གི་སྒྲོ་བྲགས་མེད།

ཐོད་པ་ཆང་གི་ལས་དབང་ཕྱོར་བ།

ཟླ་མོད།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ཕྱོན་བསགས་ལས་སྒྲོན་གྱིས་ཆུན་པས།
 ཕྱིས་པ་ཉིད་ནས་ཁྱེད་ལ་ལྟ་སྒྲུང་ལྟ་བུའི་བྱང་རིམ་མང་ལ།
 བྱང་རིམ་དེའི་ཁྱོད་ན་གྲོག་གྱུར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཡང་ཅི་འདྲའི་མང་།
 འཕྲིན་བཅོལ་དང་སྐབས་བཅོལ་གྱི་ཁྱོད་ནས་ནར་སོན་ཞིང་།
 ཁྱེད་གྱི་ལུ་ཚུགས་དང་ཚོངས་དད་གྱི་ཅ་དོན་མ་ཁྱི་དང་སྐྱེགས་བམ་དུ་གསལ།
 ཁྱེད་གྱིས་ཕུགས་བསམ་དང་ཆོ་གཅིག་གི་རེ་སྒྲོན་ཤོག་བུའི་རྒྱང་རྟར་བཅོལ་
 ཞིང་།

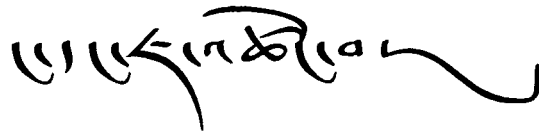
རྒྱལ་མཆན་རི་བོའི་དབུ་ཅེ་རུ་བཅུགས་པ་ན།
 བྱེད་ལ་དད་གདུང་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་སེམས་པའི་གདིང་ནས་ཐོབ།

མ་ཁི་ཡིག་བྱག
 རྒྱེ་བ་སྤ་ཕྱི།
 བྱེད་ནི་དུས་བྱག་ཀྱན་དུ་དམ་ཆོས་ཀྱི་བཟའ་བདུང་ལ་རྩལ་ཅིང་།
 ཆོས་ལུགས་འཐེན་འབྱེད།
 ལུང་ཆན་དབྱེ་འབྱེད།
 བྱེད་ཀྱིས་ཡོད་ཆད་བདེན་ལུགས་ཀྱི་ཆད་གཞིར་འཇལ།

དུས་རབས་ཤིག་གི་དཀྱིགས་མཆམས་ན།
 བྱེད་ཀྱི་སྒྲོད་བཅུད་གཞན་དབང་བྱག་པོས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཅིང་།
 གཞན་དབང་དེའི་ཁྲོད་ཡ་ང་བའི་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་གི་དབུ་འབྱུང་བྱིས།
 ཞི་མོལ་དང་གྲོས་མོལ་གྱི་སྒྲོགས་སྒྲོམ་ལ་ངང་སྐྱག་བྱེད་བཞིན།
 བྱེད་ཀྱི་དགག་སྐྱབ་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་བདེན་པའི་ཡུ་ཚུགས་ཉག་ཅིག
 བྱེད་ཀྱིས་བྱང་བདེན་དང་ཞི་བའི་བདེན་རྒྱབ་མགོ་སེར་མི་རིགས་ལ་བཙོལ་ཞིང་།
 ཆགས་ཤོག་བརྒྱད་ལམ་དང་བརྟན་འཕྲིན་ལེ་ཆན་ཙམ་གྱིས།
 བྱེད་ལ་གདོང་སྒྲོབས་དང་འདྲོད་ཆོམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་སེམས་པའི་གདིང་ནས་ཐོབ།

ཨ་རིའི་རྩོལ་ར།
 ཨ་རིའི་ཡུལ་གྱ།
 བྱེད་ཀྱིས་དུས་གསུམ་ཀྱན་གྱི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྒྲོན་ཅིང་།
 དབུ་མའི་ལམ།
 རང་སྤྱི་རང་སྐྱོང་།
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་ཁ་བཤད་དོན་སྟོང་གི་ཚལ་སྐྱབ་ཁོ་ན།

མཐུག་མཐར། བྱེད་ཀྱི་མངའ་ཐང་ཡོད་ཆད་ནམ་ཤེས་ཡོད་ཀྱ། གཞན་དབང་ཁོ་ནའི་ཁོར་
 ཡུག་ན་འཆོ་བཞིན་ཡོད་ལ། བྱེད་ཀྱི་སྒྲོག་ཕུར་གྱི་སེམས་པ། རེ་སྒྲོན་གྱི་བཟི་ནས་དེར་སྒྲོན་
 གྱི་གཤིས་ཀས། སྐར་ཡང་མི་རིགས་ཤིག་གི་རིན་ཐང་འཇལ་བཞིན་ཡོད།



ཆེ་རིང་བསམ་གྲུབ།

བསྟན་བཅོས་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ཉི་ཟེར་གྱི་ཆ་ཐེགས་གྲངས་མེད།
ཆར་པ་བཞིན།
ས་གཞིར་ལྷུང་བ་མ་ཟད།
འདི་ན་.....སྐབ་རལ་གྱི་ཡུལ་འདི་ན།
དོད་ཆད་ ༥༠°C ཆ་ཆུབས།
སྟོག་སྟོག་ངང་།
འཕྱར་འཕྱར་དུ།
འཁོལ་བཞིན་གདའ།
སང་གེ་ལྷར་བརྒྱུད་པའི་རྒྱལ་སྒྲིའི་སུ་ན།
མཁུག་མ་ལྷར་སྐབ་པའི་ང་རང་།
བསྐྱེད་སྐྱེད་སྐབ་པའི་ཁང་བཟང་དུ།
གཉི་སྐྱེད་གི་ཉིང་འཛིན་གྲུབ་ནས།
ཅི་ཡང་མེད་པའི་དེ་རྒྱུ་གྲུབ་བརྟེན།
འོན་ཀྱང་། ལམ་ཟུར་གྱི་སྒྲོན་པའི་གྲིབ་བསེལ་འོག
རྒྱ་གར་ཇ་འཛོང་བ།
ར་ཆངས་དང་དུ་བའི་ཁྲོད་ནས།
རྩལ་རྩལ་ཞུ་ཞུ་དུ།
ནག་རྩལ་གེར།
སྒྲོར་མོ་གཅིག་དང་། སྒྲོར་མོ་གཉིས་ཀྱིས།
བྱིས་པ་དང་མཚུངས་པའི་ཁང་རྒྱུང་དེ།
ཁང་ཆེན་གྱི་ལོ་ནར་སོན་པར་བྱས།
ཨེ་མ་ཇ་འཛོང་བ། ཇ་ཞིག་རྫོངས་དང་།
ཁྲོད་གྱི་ར་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་ལྷར་མཆིས།
འོན་ཀྱང་།
ཁོ་བ་ལ་ཅི་ཡང་མེད། ཇོ་མ་མེད།

སེམས་པ། འགོག་མེད་གྱི་འབྲུམ་པོ།

དཔལ་ལྷན།

བསྐལ་བ་གངས་མེད་ཅིག་གི་སྤྱོད་ལྟ།
 ཟམ་མི་ཆད་པའི་ནམ་ཤེས་གྱི་རྒྱན་ཐག་ཕྱ་མོ།
 ཆོག་ས་བསགས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་མཐུ་ལས།
 མཚམས་མཚམས་སུ།
 འདྲོད་ཁམས་པའི་ལུས་སུ་མགོན་པོར་ཞུགས་ཀྱང་།
 དེས་ལེགས་མཐར་ཐུག་གི་བསྟོན་གནས་ཤིག་མ་རེག་བར།
 རང་ཉིད་སྤར་བཞིན་གསལ་རིག་གི་ཆ་དེའི་སྤེར་འོག་ན།
 འཇིགས་སྤང་ངང་གནས་པའི་ཉམ་ཐག་གི་བྱིའུ་རྒྱུ་ཡིན།
 འཇིག་རྟེན་འདིར།
 ཆེས་ཐོག་མའི་དུ་སྐྱོད་དང་ལྷན་དུ།
 མི་ཡུལ་ན་མཐོང་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྐས་སུ་གྱུར་བ་བདེན་མོད།
 རང་ལུས་ལ་ཆོར་ཤེས་གྱི་དབང་པོ་ཞུགས་ཉིན་ནས།
 ཁ་དོག་མེད་པའི་གཟུགས་མེད་གྱི་སེམས་པ།
 ཤིང་ཅེར་འཛེགས་པའི་སྤུ་བཞིན།
 བག་ཐེབས་པའི་དུས་ཤིག་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཆུང་།
 ལན་རེར། སེམས་འདི་ཆོར་ཤེས་སྐྱེན་པའི་རྒྱན་མ་རིག་གོད་ཅིག་དུ་སྤང་ལ།
 ལང་ཤོར་དུ་སོང་བའི་བྱིས་པ་ཁྲེལ་མེད་ཅིག་དུ་འང་ཆོར།
 མདོར་ན། སེམས་ནི་འདྲོད་ཡོན་ལ་ཆགས་པའི་གསང་བའི་ཇག་པ་ཞིག
 སེམས་ནི་ཁ་ཕྱོགས་བྲལ་བའི་འགོག་མེད་གྱི་འབྲུམ་པོ་ཞིག

ཆ་མི་སྟོ་མས་པའི་བཅེ་དུང་།

《མཆན། ཚུམ་འདི་ནི་ཕྱོགས་པོ་ཞིག་གི་ཆབ་བྱས་ཏེ་བྲིས་པ་ཡིན་》

ཁ་བ་དཀར་པོ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

རལ་གྱི་ལས་ཆེས་ཚོ་བའི་སྐད་ཆ་དེས།
 ངའི་སྒྲིང་རྒྱུ་དུམ་བུ་རུ་གཏོར་སོང་།
 ལོ་རྒྱུ་རིང་མོའི་བཅེ་དུང་མཐའ་དག

ལྟ་མོ་མཐའ་དག་ལ་བལྟས་ཟིན་པས།
 སྒར་ཡང་ངས་སྒྱུ་མ་མཁན་གྱི་ཆོས་གར་ལ།
 གཏན་ནས་བལྟ་མི་འདོད།
 ཏུས་དེ་ནས་བཟུང་།
 ངས་བཅེ་དྲུང་གི་སྟན་ངག་མི་འབྲིལ་ཐག་ཡིན།
 བྱེད་ལ་ཆོར་བ་མེད་ན་ངའི་སྟན་ངག་ལ་འགྱུར་ཁུག་མེད།
 བྱེད་ལ་བཅེ་དྲུང་མེད་ན་ངའི་རེ་གཏད་ལ་འབྲས་བུ་མེད།
 དེ་སྔ་“མཉམ་འཛུམས་”དང་“བྱིས་གཞིས་རྩོན་མོ་”ཞེས་པའི་གཏན་ཆེག་ལ།
 ད་ཆ་རེ་སྟུག་གཏན་ནས་མ་བྱེད་རོགས།
 ད་ནས་བཟུང་ཁྱེད་གཉིས་འཕྲད་པའི་ལས་སྐལ་མེད།
 ངས་བྱེད་རང་མཐོང་མི་སྲིད་ལ།
 བྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་ང་མཐོང་མི་སྲིད།
 རྒྱ་མཚན་ནི་ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་རྒྱང་ཐག་ཤིན་ཏུ་རིང་།
 ངས་མིག་ལམ་དུ་མངོན་པ་ནི།
 གཤིན་པའི་གྲོང་བྱེད་ཡིན་སྲིད་ལ་ཐར་ལམ་ཀྱང་ཡིན་སྲིད།
 ང་འགྲོ་འདོད་པ་ནི། ཁེར་རྒྱང་གི་རྒྱང་ལམ་ཡིན་པས།
 ང་ལ་བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་མཛའ་མོ་མི་དགོས།
 ང་ཡི་མིག་ལམ་དུ་དཀར་པོ་འཆར་ཡང་།
 བྱེད་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་ཁེར་པོ་སྒྲང་བས།
 ངས་མཁྱེས་ནད་ཅན་ལ་ལྷ་ཚུགས་མི་བྱེད།
 བྱེད་རང་ལ་རང་དབང་ཡོད་ཅེས།
 ཏུས་ཡུན་རིང་མོ་ཞིག་གི་ས་རོལ་ན།
 འོ་ཆུ་ལྟར་འབྲེས་པའི་ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་དྲུང་ལ།
 ད་ཐངས་བྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དོན་ཅི།
 བྱེད་ཀྱི་ཡ་ང་དང་སྒྲིང་རྩི་དབེན་པའི་བྱ་སྟོད་ལ།
 ང་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལྷག་མང་།
 ངས་བྲན་གདུང་གི་མཆི་མ་རེ་རེ།
 ཏུས་འདི་ནས་མཇུག་སྒྲིལ་བ་ཡིན།
 ངའི་བཅེ་དྲུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་དེ།
 ཏུས་འདི་ནས་རྫོགས་པ་ཡིན་པས།

ངས་བཙེ་དྲུང་གི་གོས་ལ་འདི་ནས་འབྱུང་ངེས།
 དྲུས་ནམ་ཞིག
 ངས་དྲུར་སྒྲིག་གི་མཛེས་ཀྱན་སྒྲས་ཏེ།
 ངས་མ་ཁ་ལ་སྒོ་ལྷགས་ཀྱག་ངེས།
 ང་རི་ཁྲིད་འགྲིམ་པའི་རྗེས་སུ།
 ངས་ཁྱེད་རང་གཏན་དུ་བརྗེད་ངེས།
 དཀོན་མཆོག་གིས་བདག་ལ་སྤྱིང་རྗེ་གཟིགས་ནས།
 ང་ལ་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱེད་ངེས་རེད།
 སྐབས་དེ་དྲུས།
 ཁྱེད་དང་ཁྱེད་གྱི་བཟའ་ཟླས།
 ཁྱིམ་འཛིན་གྱི་ཉག་ཉོག་མང་པའི།
 འཛིག་ཉེན་གྱི་འཆོ་བ་ལ་རྩལ་ངེས་རེད།

སེམས་པ་གཏན་ནས་བདེ་མ་མྱོང་།

འཆོ་བྱེད་གཞིན་ཅུ།
དབྱ་མ་འག་མ་ལ་རིམ་དང་པ།

ལྷ་འཕྲུལ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་གནམ་ལོག་འདིར།
 ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དན་ཉགས་སུ་བཀོད་ཉིན་ནས།
 མས་ཟིན་པའི་གངས་འདབས་ཀྱི་ཁ་བ་དཀར་པོར་ཆག་གུམ་ཤོར།
 དུས་དེ་ནས་བཟུང་།
 ལོ་ཟླའི་འགྲན་ཚོད་ཀྱི་མཆེ་ལྗོངས་ཁོད་ན།
 གངས་འདབས་ཀྱི་སེམས་པ་རྒྱང་གིས་གཅེས་པས།
 འདིག་ཉིན་ན།
 ཉི་མའི་རྫོད་ཁོལ་དང་ཟླ་བའི་བསེལ་ཟེར་མ་རེག་པའི་འགྲོ་བ་གངས་མེད་ཡོད་སྐད།
 འདི་ལྟར།
 ཉི་མ་དང་ས་ཐག་ཉི་ལའི་རི་རྒྱང་དེའི་ལས་དབང་བསམ་ཆེ།
 འདི་ལྟར།
 རྒྱང་བུས་གཅེས་བྲགས་པའི་ཁ་བའི་འདབ་མའི་རྒྱ་ཕྱོགས་བསམ་ཆེ།
 གཏན་དུ་འབར་འདོད་པའི་ངའི་སེམས་པ་དེ་གཏན་ནས་བདེ་མ་ཚུང་།
 དེ་རིང་། ང་ལྟར་བཞིན་འདིག་ཉིན་འདིའི་སང་པར་འགྲང་ནས།

རང་དབང་གི་ལྷ་ལམ་ན་རྒྱ་བའི་ཁ་བའི་མངོས་སྒྲུག་ལ་མགོ་བོ་བསྐྱེས་དུས།
ངའི་ཞེ་འཁོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ན།
ཁ་བའི་འཕྱར་ལྗོངས་ལ་འཆོལ་བསྐྱེགས་གྱི་སྒྲུགས་འདུན་དབུལ་ཞིང་།
ཁ་བའི་སྒྲིང་དབུས་སུ་ཚུགས་ཐུབ་གྱི་རང་གཤིས་གཞིམ།
ད་དུང་།
ལྷགས་རྒྱང་གི་རྒྱ་བ་བཅན་པའི་དབྱིངས་རིམ་ན།
ཁ་བ་བྱ་རྩོད་བཞིན་གང་སར་འཐོར་དུས།
ངའི་སེམས་པ་སྤར་བཞིན་གང་གིས་གིས།

ཡི།།འབྲུག་འཕགས།

གངས་རིའི་ཐིག་ལེ།
དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་དང་བོ།

སྐྱེས་དབང་གི་ངོ་ཐུག་རེ་རེ།
ཁ་སྒྲོན་དང་དེ་རིང་།
དེ་རིང་དང་སང་ཉིན།
དེས་ག་ལ་ཆད།
རི་མེད་གྱི་བར།
རི་མེད་གྱི་བར་འཕྲད་ཐུར་ན།
ཅི་ཞིག་གིས་བྱེད་གཡོལ་བཞིན་གཡོལ།
འོ་ན།
བྱེད་གྱིས་ཡོད་ཆད་ལས་དབང་ལ་བཅོལ་ཡོད་དམ།
ཡང་ན།
བྱེད་གྱིས་ཡོད་ཆད་ཆོས་སེམས་ལ་བསྐྱར་ཡོད།
ཡིད་འཕྲོག་ལགས།
འཇིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་པ་མངོས་སྒྲུག་གིས་བརྒྱན་པ་ཁོ་ན།
བརྟམ་ཆགས་གྱི་རྒྱགས་སྟོ་ཡིན་ན།
བྱེད་གྱི་ལང་ཆོད་དང་།
མངོས་སྒྲུག་
བརྗོད་གྱིས་མི་ལང་པའི་བྱེད་ཡོན་དག

ཁོ་པོའི་དྲུང་སེམས་ཀྱི་བདུང་བ་ཞིག
 བདུང་བ་ཞིག་ཅི་སྟེ་མིན།
 བྱེད་གསོན།
 བྱེད་ཀྱི་མ་ཡིས་ཀྱང་།
 ལས་དབང་ལ་བཅོལ་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་།
 རང་འགྲུལ་ཀྱི་ཆོད་ལྷ་ཐེངས་མང་ཞིག་བྱས་མཐར།
 བྱེད་ལ་མིང་དུ་ཡོད་པའི་ས་ཞིག་རྟེན།
 ཡིད་འཕྲོག་ལགས།
 འཇིག་རྟེན་ཀྱི་བྱ་བ།
 འཇིག་རྟེན་པས་དང་དྲུང་སེམས་ལ།
 ལྷན་སྦྲེས་སུ་ཡོད་པའི་དྲུང་སེམས།
 དྲུང་སེམས་ཀྱི་ཆོར་འདྲུའདྲི་ཡང་།
 བྱང་འདས་སུ་བཟོད་པའི་སྒོ་སེམས་ཀྱི་ཤེས་དགོས།
 དེ་ལྷན་མ་ཤེས་ཀྱང་།
 ཁོ་པོའི་ལང་ཆོ་ལས་འཁྱུངས་པའི་དྲུང་སེམས་དང་།
 དེ་ལས་བཞད་པའི་མི་ལས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།
 མི་ལས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གསར་བ་ཞིག་
 ཆོ་སྟོག་ལ་རེ་བཞིན།
 བྱེད་ལ་འཁྱུད་པ།
 ལྷོད་དུ་མ་བཏང་བའི་རྒྱ་མཚན།
 རྒྱ་མཚན་འདི་ཤེས་དགོས།

ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་ཁྱོགས་པོ།

བསྟན་འཇིག་ཆོས་ལུགས།

དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་ཀྱིས།

སྟོན་དང་།
 གདུག་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཁྱོགས་པོ།
 བསམ་སྦྱོད་ངན་པའི་ཁྱོགས་པོ།
 རང་མཐོང་ཆེ་བའི་ཁྱོགས་པོ།
 ཉག་བཟན་མེད་པའི་ཁྱོགས་པོ།

ཡོད་ཚད་ནི་ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེས་མཐའ་མའི་གཤིས་ཀ་རེད།
 རེད་ལགས།
 བཅེ་དྲུང་ནི་རང་གིས་རང་ལ་བཅངས་པ་མེད་པས།
 ངས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་བཅེ་དྲུང་གི་ཚད་སྲུ་ཡིས་དཔོག་ཐུབ།
 ང་ཁྱེད་དང་འཕྲད་པའི་དགའ་སྐྱོར་གི་ལྗོད་སྲུ་ཡིས་འཇལ་ཐུབ།
 རོ་མ། ངས་བརྗོད་འདུག ཨ་ཁ་.....
 ད་དྲུང་།
 བྱམས་མེས་ཅན་གྱི་ཁྱོགས་པོ།
 གཤིས་སྦྱོད་བཟང་བའི་ཁྱོགས་པོ།
 གཞན་མཐོང་ཆེ་བའི་ཁྱོགས་པོ།
 མི་འགྱུར་བཅན་པའི་ཁྱོགས་པོ།
 ཡོད་ཚད་ནི་ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་རང་བཞིན་ལགས།
 ལྟོས་དང་སློ་མཐུན་ཆོ།
 ཁ་སང་གི་ཁྱོགས་པོ་དེ། དེ་རིང་གི་དགྲ་པོ་རེད།
 དེ་རིང་གི་དགྲ་པོ་དེ། སང་ཉིན་གྱི་ཁྱོགས་ལ་བསྐྱུར་ཐུབ་པམ།
 ཅི་ལ་མི་སྲིད།
 སློ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁྱོགས་པོ།
 ཁ་ཞེ་གཅིག་གི་ཁྱོགས་པོ།
 བག་ཡོད་ཅན་གྱི་ཁྱོགས་པོ།
 ཁ་ཚའི་སློ་རྒྱ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞིན་ཡངས་ལ།
 སྐྱུགས་བསམ་ནི་རྒྱ་མཚོ་ལྟར་བཟ།
 ངས་བྲན་བྱུང་།
 རང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཅ་བ། གཞན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་གྱི་ས་གནིར་འདུགས།
 མི་རུང་བེར་བ་ཅི་མི་བདེན།
 རང་སྐྱོལ་ལགས། འདིར་ཐེབས་དང་།
 ཁྱེད་ནི་དཀོན་མཆོག་དང་གཉིས་སུ་མེད།
 ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལས་ཐོན་པའི་སྒྲོམ་ཆོག་རེ་རེས་ངའི་སྤྱིང་གི་མ་ཁ་གསོས།
 སྐྱན་པའི་རྒྱལ་པོ། བྱག་གསུམ་འཛལ།
 ཁྱེད་ངའི་ཆེས་མཐར་སྐྱུག་གི་ཁྱོགས་པོ་སྟེ།
 ཁྱེད་ཀྱིས་ང་རང་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་མི་སྲིད།
 ཁྱེད་འཁོར་བ་ལས་སྐྱོལ་བྱེད།

ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཁྱེ་རིག་ཆ་བས་ལྷ་ཁྱེ་རིག་ཆ་བས་

ཕུར་བུ་དོན་གྱུ་བ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

རེད་ཡ།

རེད་གཉིས་མཉམ་བཞི་བས་བྱང་བ་ནས།

ངའི་དངས་གཙང་གི་སེམས་རོགས་སུ།

གཟུགས་མེད་བཙེ་དྲུང་གི་མེ་མེ་ཞིག་འབྲུངས།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་.....

གཟུགས་མེད་ཀྱི་མེ་མེ་དེ།

ཕུར་ལས་ལྷག་དྲུ་འབར།

འོན་ཀྱང་།

ངས་ཁྱེད་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་ག་ལ་མོད།

དེ་ནས།

ངས་དེ་ལྟར་སེམས་དབུས་སུ་ཉར་བཞིན་ཉར་བཞིན།

དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་འདས།

༡

ཁ་སང་ངས་.....

ཕུར་རེད་གཉིས་སྒྲོད་སའི་སྐར་ལྟེང་དུ།

ཁྱེད་ལ་བསྐྱུགས་..... ཡུན་རིང་བསྐྱུགས།

འོན་ཀྱང་།

ཁྱེད་རིག་རྒྱ་ལྡན་ཅི།

ཐ་ན་ཐོས་རྒྱ་ཞིག་ཀྱང་ག་ལ་མཆིས།

དུས་དེར། ང་སྐྱོ་..... རབ་དུ་སྐྱོ་.....

ལྟོད་མེད་བཙེ་དྲུང་གི་མེ་མེ།

གང་ངར་འབྲུག་རོམ་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱུབས།

དེས་ན། ང་སྐྱོ་བཞིན་..... སྐྱོ་བཞིན་.....

འབྲུར་འབྲུར་གྱི་གོམ་ཁ་སྐོབ་གྱར་བསྐྱུར།

༡

དེ་རིང་ངས་.....
 སྒྲོད་ཁང་གི་ཁ་པར་འབྲམ་དུ།
 ཡུན་རིང་བསྐྱུགས་..... བྱེད་ཀྱི་ལན་ལ་བསྐྱུགས།
 “ཉིར་” “ཉིར་”
 ཁ་པར་གྱི་དྲིལ་བརྒྱུ་ཞིག་གྲགས།
 ངས་དགའ་བཞིན་དགའ་བཞིན་ཁ་པར་སྒྲངས།
 འོན་ཀྱང་།
 དེ་ནི་ངའི་ག་ལ་ཡིན།
 དེས་ན། ང་སྟོ་..... རབ་དུ་སྟོ།
 ད་གིན་གྱི་བརྗོད་དཀའ་བའི་ཆར་བ་དེ།
 ནམ་མཁའ་འཛིན་པའི་བཞིན་ལ་ནས་སོང་།
 ང་སྟོ་བཞིན་..... སྟོ་བཞིན་.....
 འབྲུང་འཁྱུར་གྱི་གོམ་ཁ་ཉལ་ཁང་དུ་བསྐྱུར།

༡

སང་ཉིན་ངས་.....
 བྱེད་ཀྱི་མདུན་ས་ཏུ།
 ངའི་སེམས་ཁོང་གི་སྒྲིང་གཏམ་ཡོད་ཆད་བརྗོད་པར་འདོད་ལ།
 དེ་བས་ངས་སེམས་ཁོང་དུ་ཡུན་རིང་ཉར་བའི་ཆོག་གསུམ་སྟེ།
 “ང་བྱེད་ལ་དགའ་”ཞེས་བརྗོད་པར་འདོད།
 འོན་ཀྱང་ངས།
 དེ་དུས་གྱི་ཆོག་འགོ་ཐོག་མ་དེ།
 རི་ལྗོངས་གཟུག་དགོས་མིན་དུ་ང་ཡང་མ་ཤེས།
 བྱེད་ཀྱིས་བརྗོད་དང་།
 ངས་རི་ལྗོངས་བྱེད།
 སྒྲིང་ཉེ་ལགས་.....

ཐ་མག་དང་ད་།

དེ་ཇེ་འེ་བུ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

དུ་བའི་བ་ཆ་བས་ཀྱི་ཁྱོད།
 བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་གར་ལ་ཆེན།
 ཀྱི་..... སྒྲོ་ལ་མ།
 གཞེང་ལྗང་ནགས་སུ་སོས་དལ་གྱིས་མི་བཞུགས་སམ།
 འདྲུ་འཇི་ཆེ་བའི། ཁོར་ཡུག
 ཁྱེད་ཉིད་ཅི་ཕྱིར་སྐྱུག
 རྟོགས་པ་མ་བཟའ། ཐེ་ཆོམ་མ་བྱེད།
 དབུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་སྒྲིང་ཁྲག་འདི་དུབ་ཀྱིས་འཐུང་རོགས།
 འདི་ན་ཆ་ཆ་སོབ་སོབ་ཀྱི་སྒྲིང་ནས་སྐྱུང་བའི་བྱངས་ཁྲག་དམར་པོ།
 ཁྱེད་ཁོ་ནའི་ཆེད། ཆ་བས་བཞིན་སྒྲུམས།
 རྟོག་བཏགས། སར་བཏགས། རང་རོས་ནས་མ་གྲུབ།
 འོན་ཀྱང་། ངའི་འདྲེན་བྱེད་དུ་ཁྲ་ལམ་ལམ་དུ་མངོན་པ་ནི།
 ཁྱེད་ཀྱི་མིག་བྱང་། འདྲུ་མ་ཆུང་།
 རོ་མ། མི་ལམ་ཅི་ལ་ཡིན་.....
 ཐ་མག་རྒྱང་གཅིག་གི་ཆེ།
 ལྷ་བ་ལྷ་བ་དུ་འཕྱར་བའི་དུ་བའི་རྟ་ལ་བསྒྲུན།
 དུ་བ་དང་ངའི་རེ་བ་བྱ་རྒྱུ་བཞིན།
 ཁང་སྒྲོང་འདིར་ལྗིང་།
 ས་ཡི་སྒྲོ་ལ་མ། ཐོས་སང་ངམ།
 སྒྲོ་བ་ཡི་སྒྲོ་སྒྲེགས། ཏུབ་ཆ་དང་དུ་བས་མང་སོ་བརྒྱད་།
 ཐ་མག་ང་། ཁྱེད། རེ་བ།
 ཡོད་ཆད་དུ་བའི་སྒྲོང་དུ་ཐིམ་ཡང་།
 ཏུབ་ཆ། ཏུབ་ཆ་.....
 རྟོགས་མཐའ་མེད།

དབུག་ཅེད་ཅེད་མེད་སྐྱོར་རགས་ཙམ་ བཤད་པ་བྱིས་པའི་རིག་པ།

རག་དབང་མོ་ལྷ་མ།

བསྟན་བཅོས་ལོ་རིམ་དང་པོ།

Cricket ཞེས་པའི་ཅེད་མེད་དེ་དབུག་པ་
དང་སྤོ་ལོ་ཡིས་མི་གངས་བཅུ་གཅིག་རེ་ཡོད་པའི་རུ་
ཁག་གཉིས་དབར་ཅེད་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་
བཅེ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། ཅེད་མེད་དེའི་བྱང་ཚུལ་ནི་ལོ་རྒྱུས་
ཁག་ལ་གསལ་ཁ་མེད་ཀྱང་Cricket ཞེས་པའི་
མིང་དེ་སལ་ཆེར་དབྱིན་རིའི་བརྟུ་རྟེན་ Cryce
ཞེས་དོན་དུ་དབུག་པ་དང་། དེ་དུས་རབས་བཅུ་
གསུམ་སྐབས་ཀྱི་ Club Ball ཞེས་པ་དང་
མཚུངས། དེ་ཐོག་མར་དབྱིན་རིའི་ཡུལ་དུ་དུས་
རབས་ ༡༩ སྐབས་སུ་དར་ཡོད། དེར་གནས་པའི་
ས་བདག་ཕྱག་པོ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆལ་སྟོན་པའི་
བྱིར། རང་གི་ས་བདག་དང་མཉམ་དུ་བཅེ་གི་ཡོད།
ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བྱི་ལོ་ ༡༨༡༩ ལོར་ཁོ་རྟེན་དང་ལོ་རྟེན་
ཀྱི་རུ་ཁག་དབར་བཅེས་པ་དང་དེའི་སྤྱིམས་ཐོག་
མར་ ༡༨༤༤ ལོར་གཏན་འབེབས་བྱས། དེ་ནས་
སྤྱིམས་སྤྱི་དག་དུ་བཏང་ནས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་
རྒྱས་སུ་བྱིན་པ་དང་ ༡༩༢༢ ལོར་ཨིང་ལེ་རྟེན་དང་
ཨོ་སི་གི་ལི་ཡའི་དབར་ཅེད་འགྲན་བྱས་པ་ནས་རྒྱལ་
ཁབ་པན་ཚུན་དབར་ཐོག་མར་ཅེད་འགྲན་བྱེད་འགོ་
བཙམས། བྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ལོར་མེ་རི་ལོ་པོན་དབུག་
ཅེད་ཆོགས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཐོག་མར་དབུ་བཞེས། དེ་
ནས་དུས་རབས་ ༡༩ པའི་བར་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་
པའི་རྒྱལ་ཁབ་དབྱིན་རིའི་བཙན་འོག་དུ་གནས་པའི་
རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་དང་པ་གི་སྟན་ཐོགས་སུ་ཅེད་མེ་
དེའི་ཤན་ཞུགས་པ་དང་། དེ་དང་ཉེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་
ཐིལ་ང་ག་དང་རྩང་ལ་དེ་ཤ་ཐོགས་སུ་ཡང་རིམ་གྱིས་

དར་བྱུང་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ཡང་ཨོ་སི་གི་ལི་
ཡ། ཨོ་ཨ་མི་རི་ག། བེས་ཀ་ཨིན་ཀིས། ཉི་ལུ་རི་ལེ་རྟེན་
ཐོགས་སུ་བཅེ་རྒྱ་འགོ་བཙུགས། ཨོ་སི་གི་ལི་ཡ། རྒྱ་
གར། ཨིང་ལེ་རྟེན། པ་གི་སྟན། བེས་ཀ་ཨིན་ཀིས།
ཐིལ་ང་ག། རྩང་ལ་དེ་ཤ་ཐོགས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཅེད་
མེར་རོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་
དར་བྱུང་བྱིན་ནས་དེར་དུས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་
གཅིག་པ་ལ་འཛམ་སྐྱིང་ཡོངས་ལ་སྐད་གསལ་ལྡན་
པའི་ཅེད་མེད་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུའི་ཅེད་མེད་རྩིས་ཆ་རྒྱུན་རིམ་ཆང་
དགོས་ཞེ་ན། ཅེད་ཐང་དེ་དཀྱིལ་ནས་བཅེས་པའི་
ཁ་ཅི (Yard) ༢༤ ལས་མི་བཟལ་བ་ཞིག་དགོས།
ཅེད་ཐང་དེའི་བར་ལ་ཡོད་པའི་སྤོ་ལོའི་བརྟུ་
གནས་ (Pitch) དེ་གཙོ་བོ་ཡིན། དེའི་ཕྱོགས་
གཉིས་ལ་བསྐྱངས་རྒྱུག (Wicket) གསུམ་རེ་
བཙུག་དགོས། དེའི་རིང་ཆད་དུ་ཆོན་ (Inch)
༡༩ དགོས། དེའི་སྤྱིང་ལ་གདུང་ཐུང་(Bail)
གཉིས་འཛིན་དགོས། དེའི་རིང་ཆད་ནི་ཆོན་ ༤
ཡིན་དགོས། བསྐྱངས་རྒྱུག་གཉིས་པོའི་བར་གྱི་རིང་
ཆད་ནི་ཁ་ཅི་ ༡༡ དང་རྒྱང་ཆད་མི་ཁྲ་ ༡༠ ཡིན་
དགོས། དབུག་པ་དེའི་རིང་ཆད་ཆོན་ ༡༩ དང་
རྒྱང་ཆད་ཆོན་ ༤ ལས་མི་བཟལ་བ་དགོས། ལག་
པས་བཙོས་པའི་ཀོ་བའི་སྤོ་ལོ་དེའི་ལྗོད་ཆད་ནི་ཨོན་
སི་(Ounce) ༥ དང་མཐའ་སྟོར་ལ་ཆོན་ ༡༩
ཡིན་དགོས། ཆ་རྒྱུན་དེ་ལྟར་ལྡན་པའི་ཐོག་ལ་ཕྱོགས་
སུ་མ་ལྟར་བའི་དབང་པོ་གཉིས་དགོས་ལ། འོན་ཀྱང་

དེ་དང་དུས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་
ཕྱིན་ཡོད་པས། དཔང་པོ་གསུམ་པ་ཞེས་པ་ཅེད་ཐང་
གི་སྟེང་ལ་ཡོད་པའི་དཔང་པོ་གཉིས་པོས་ཐག་
གཅོད་མི་ཐུབ་པའམ་མ་མཐོང་བ་རྣམས་དཔང་པོ་
གསུམ་པས་གཞུགས་མཐོང་རྒྱུ་འཕྲིན་གྱི་སྟེང་ནས་
ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱི་ཡོད།

རྒྱ་ཁག་གཉིས་ཀ་ལ་དབྱུག་པ་དང་སྟོ་ལོའི་
གོ་སྐབས་འཐོབ་གྱི་ཡོད། ཅེད་མོ་འགོ་མ་བཅུགས་
པའི་སྟོན་རྩལ་དུ་རྒྱ་ཁག་གཉིས་པོའི་རུ་དཔོན་
(Captain) གཉིས་དཔང་པོ་གཉིས་པོའི་རུང་
དུ་ལྷགས་སྟོར་(Toss) འཕེན་ནས་རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་
མཁན་དེ་ལ་སྟོ་ལོ་གཡུག་རྒྱུའམ་དབྱུག་པ་བཅེ་རྒྱ་
གཉིས་ལ་གདམ་ཁ་སྐྱངས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ།
དབྱུག་པ་གཞུགས་མཁན་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་སྟོ་ལོ་ལ་
དབྱུག་པས་བསྐྱུན་ནས་བསྐྱངས་རྒྱུ་གཞན་གྱི་
ཚྭ་གས་སུ་ཐེངས་གཅིག་ཤོས་ཐུབ་ན་ཨང་གྲངས་
གཅིག་དང་། གཡལ་སྲིད་ས་ལ་བརྟུམས་ནས་སྟོ་ལོ་དེ་
ཐིག་མཚམས་ལས་བཀྲལ་ན་ཨང་གྲངས་བཞི། ཐིག་
མཚམས་ནང་གི་ས་ལ་མ་བརྟུམས་པར་ཐད་ཀར་
ཐིག་མཚམས་ཀྱི་ཕྱི་རྩལ་དུ་མོང་ན་ཨང་གྲངས་དབྱུག་
འཐོབ་གྱི་ཡོད། རྒྱ་ཁག་གཉིས་ལས་ཨང་གྲངས་སུས་
མང་བ་སྟོན་ཐུབ་ན་རྒྱལ་ཁ་ཡང་དེའི་ཚྭ་གས་སུ་འགོ་
བ་ཡིན་ཅང་། ཨང་གྲངས་དེ་བཀག་སྟོམ་བྱེད་པའི་
ཕྱིར་སྟོ་ལོ་མཁན་གྱིས་ཐུར་སྟོ་ལོ་(Fast Ball)
དང་། བར་སྟོ་ལོ་(Medium Ball) དལ་
སྟོ་ལོ་(Slow Ball) བཅས་གཡུག་སྟངས་མི་འདྲ་
བ་གསུམ་དང་། དེ་གསུམ་ལའང་ཁ་ནང་ཚྭ་གས་
(In-Swing) དང་གཞན་ཚྭ་གས་(Out -
Swing) སུ་འགོ་བའི་སྟོ་ལོ་དང་། རྒྱུར་སྟོར་པའི་
སྟོ་ལོ་(Reverse- Swing)སོགས་དང་། གཡལས་
འཁོར་སྟོ་ལོ་(Off Spin) གཡོན་འཁོར་སྟོ་ལོ་
(Leg Spin) ཐད་འཁོར་སྟོ་ལོ་(Google)

སོགས་དུ་མའི་སྟོ་ནས་དབྱུག་པ་མཁན་དེ་ཕྱིར་སྟོན་
གཏོང་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་རི་ལྷ་རྩེ་ལོ་ཞེ་ན། སྟོ་ལོས་བསྐྱངས་
རྒྱུ་ལ་ཐོག་ནས་དེའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་གདུང་ཐུང་
དེ་ས་ལ་ལྷུང་བ་དང་། དབྱུག་པ་ལ་ཐོག་པའི་སྟོ་ལོ་
དེ་རྣམ་མཁའ་ནས་འབབ་སྐབས་སྟོ་ལོ་སྐྱུང་བས་
(Fielder) འདྲུབ་ཐུང་བྱེད་པ། བསྐྱངས་རྒྱུ་
བཀག་པའི་རྒྱུ་ལ་སྟོ་ལོ་ཐོག་ནས་དཔང་པོས་
མཐུབ་མོ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཚྭ་གས་སུ་བསྐྱུན་ན།
དབྱུག་ཅེད་པ་དེའི་དབྱུག་པའི་གོ་སྐབས་རྟོགས་པ་
ཡིན། སྟོ་ལོ་དེ་གཡུག་སྐབས་བསྐྱངས་རྒྱུ་གི་འགུམ་
དུ་ཡོད་པའི་ཐིག་ཚད་དེ་ལས་རྒྱུང་བ་བཀྲལ་བ་དང་།
སྟོ་ལོ་ཐད་ཀར་དབྱུག་མཁན་གྱི་སྟེང་པའི་ཐོག་ནས་
འགོ་བ་དང་། དབྱུག་སྟོ་ལོ་(Over) གཅིག་ནང་
སྟོ་ལོ་དེ་དབྱུག་མཁན་གྱི་ཐུག་སྟེང་ནས་ཐེངས་
གཉིས་སོང་ན། སྟོ་ལོ་དེ་བཅེ་མེད་དུ་ཕྱིན་ནས་
དབྱུག་མཁན་ལ་གྲངས་གཅིག་གི་ཁེ་ཐོབ་པ་ཡིན།
སྟོ་ལོ་དེ་འདྲའི་རིགས་ཀྱིས་དབྱུག་ཅེད་པ་ཕྱིར་སྟོན་
བྱེད་མི་ཐུབ། གཡལ་སྲིད་སྟོ་ལོ་དེ་ཞིང་ཚད་ལས་ལྷག་
པ་དང་། དབྱུག་མཁན་གྱི་རྒྱབ་ནས་མོང་ན་སྟོ་ལོ་
བཅེ་མེད་མོང་ནས་དབྱུག་ཅེད་པའི་ཚྭ་གས་ས་
གྲངས་གཅིག་ཐོབ་པ་ཡིན། འཕེན་སྐབས་རང་གི་
ལག་པ་དེ་བསྐྱར་ནས་ཐུག་པ་ལས་ཐད་ཀར་རྟིག་རི་
(Degree) ༩༠ བརྒྱུད་དགོས། དེ་ལས་གཞན་
རྟོ་འཕེན་པ་ལྷ་རྩེ་བྱེད་མི་ཆོག

ཅེད་མོ་འདི་ལ་ཅེ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་
ཡོད། ལྷ་རྩེ་ནས་དར་སྟོ་ལོ་ཡོད་པའི་ཆོད་ལྷའི་ཅེད་
འགན་(Test- Match) གྱི་ཡུན་ཚད་དེ་ཕྱིར་
ཉིན་ལྷ་ཡིན་ན་ཡང་ཉིན་བཞི་འམ་གསུམ་ལའང་
མཐུག་བསྐྱེལ་བ་ཡོད། དེ་ལ་ཆོད་ལྷའི་ཅེད་མོ་ཞེས་
མིང་འདོགས་དགོས་དོན་ནི། དེ་ལ་དུས་ཆོད་དེས་
ཅན་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆལ་རི་ཅམ་མངའ་བ་དེ་

གདོན་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ཐོབ་པའམ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་
 ཚོད་ལྟ་བུར་ལྷན་པས་ཡིན། དེའི་ཅེད་ཆས་ཀྱི་ཚོན་
 རྟོག་ནི་དཀར་པོ་ཡིན། རྩ་ཁག་གཉིས་པོར་ཐངས་
 གཉིས་རེ་བཅེ་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ཡོད། ཉིན་གཅིག་ལ་
 རྩལ་སྤྲོ་ལ་ ༩༠ ཙམ་གྱི་ཚོད་ཡིན། དེ་ལ་བྱལ་ཚོད་
 ༥ ཙམ་འགོར། དེར་ཕལ་ཆེར་གྲུབ་འབྲས་གཅིག་
 མཚུངས་(Draw) ཐོན་པ་ཡོང་གི་ཡོད། རི་ལྗར་
 ཡིན་ཞེ་ན། རྩལ་སྤྲོ་གཉིས་ཀྱི་ཅེད་འགྲན་པ་ཆང་མར་
 ཚོད་བཀག་གི་དུས་ཚོད་ནང་རྒྱལ་གཞུག་གི་གོ་
 སྐབས་རེས་པར་འཐོབ་དགོས། མ་ཐོབ་ན་ཡང་
 གངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གོར་ན་འང་གྲུབ་འབྲས་གཅིག་
 མཚུངས་སུ་འགོ་བ་ཡིན། བྱིས་སུ་ ༡༩༩༠ ཙམ་ལ་
 ཉིན་གཅིག་གི་དུས་མཆམས་ཡིན་པའི་ཅེད་འགྲན་
 འགོ་བཙུགས། དེ་རྩ་ཁག་རེ་ལ་རྩལ་སྤྲོ་ལ་ ༥༠ ཚོད་
 ཡིན། དེའི་སྐབས་མཐའ་གཅིག་དུ་ཅེད་ཆས་དཀར་
 པོ་ཡིན་མི་དགོས་པར་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཅེད་ཆས་
 ཁྱོད་ཆོག་པ་ཡིན། དུས་ཚོད་ཉུང་བ་དང་ཅེད་འགྲན་
 པ་ནམས་ཀྱང་དུར་བ། ལྷན་མོ་བ་ནམས་ལ་ཡང་སྡོ་
 བ་སྟེར་བས་ཅེད་འགྲན་དེ་དར་རྒྱས་འགོ་ཟུས་ཡིན།
 དེའི་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲན་བསྐྱར་ཡང་འགོ་བཙུགས་

ཟིན། དེ་ལོ་བཞི་ལ་ཐངས་རེ་ཅེ་གི་ཡོད། འདས་
 ཟིན་པའི་ལོ་གསུམ་མམ་བཞི་ཙམ་གྱི་སྟོན་ནས་ ༡༠-
 ༡༠ ཞེས་རྩལ་སྤྲོ་ལ་ ༡༠ ཚོད་ཅན་ཞིག་དེ་བྱིན་ཡུལ་
 རྩལ་སྤྲོ་བཙུགས་ཡོད། དེ་འཛམ་སྐྱིང་ཡོངས་ལ་དར་
 རྒྱལ་འགོ་བཞིན་པ་ཡིན་སྐབས། བྱིས་སུ་དེ་ཡང་རྒྱལ་
 ཁབ་ཡོངས་ལ་རྒྱལ་གདལ་དུ་འགོ་བ་ནི་སྟོས་མི་
 དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ད་ལྟ་ང་རང་ཆོད་གནས་ཡུལ་ནི་དབྱལ་ཅེད་ཀྱི་
 ཅེད་མོ་ལ་ཆེས་དགའ་ཞེན་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ར་ཡིན་ལ།
 བོད་མི་ཡུལ་གྱར་བ་ཕལ་མོ་ཆེས་ཅེད་མོ་དེར་དགའ་
 པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེར་བཞེན་དེའི་སྐོར་རགས་ཙམ་
 ཞིག་སྐྱིང་ཁྲལ་བྱས་པ་ལགས། འདིར་ཐ་སྐྱད་གསར་
 བཙུག་བྱེད་རྒྱལ་ཁོར་བ་སོགས་ཀྱི་ཁོར་འཁྲལ་
 བགྱང་གིས་མི་ལང་བ་ཞིག་ཡོད་པེས་ན་འང་། རིམ་
 བྱིས་འཐུས་ཆང་དུ་འགོ་རེས་བྱིས་པ་ཡིན། དེས་ན་
 ཁྱེད་ནམ་པས་འདིར་ཁ་སྐོང་དང་ཐ་སྐྱད་ཐོས་པ་
 ཙམ་གྱིས་དོན་སྦྱོར་ལ་འཆར་ནས་པ་དེ་འདྲ་བཙོ་
 སྟོན་གྱིས་ཅེད་མོ་འདི་ཡི་སྐོར་རང་སྐད་དུ་ལྟ་སྟོག་
 བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བའི་རེ་འབོད་
 ལྷགས་ངག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཤོག་རིས་༡༤འཛམ་

ཁོང་ནི་ ༡༩༩༡ ལོར་ཡབ་དཔལ་ཆེན་འོད་པོ་དང་ཡུམ་མང་
 འཁར་ནི་ཁྱི་ལྷམ་གཉིས་ཀྱི་སྐས་སུ་སྐྱབས་ལྷམས།
 ༥»རྒྱལ་ར་མཁན་པོ། དཔལ་དགའ་བའི་ལྷས་མཛད་པའི་«ལྷ་
 ཀྱན་དུ་དགའ་བའི་སྐྱོས་གར་»ཞེས་པ་དེ་བོད་སྐད་དུ་ལོ་རྒྱུ་བཤོང་
 སྟོང་དོ་རྩེ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་ལྷ་ཁང་ཆེན་མོར་
 བསྐྱར།
 ༦»བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་དུ་ཤེས་རིག་ཆོགས་ཆེན་ཐངས་
 གཉིས་པ་བྱེལ་ ༡༩༩༡ ཟླ་བ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༠-༡༥ བར་ཉིན་
 བདུན་ཆོགས་འདུ་བསྐྱེད་སོ།
 ༧»བོད་མིའི་ཁྱིམ་མཐུན་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་རྩལ་ས་
 ཐམས་ཅད་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤྲོད་དབང་བྱེལ་ ༡༩༩༡

ལོར་སོག་རྒྱལ་གོ་ཐི་བསྟན་འཛིན་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྐབས་སུ་དབུ་
 བརྟེས་ཤིང་། དེར་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ནས་ལོ་རྩེ་༡༩༠ འཁོར་
 བའི་ཆུབས་ཆེན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བློན་གསོ་བྱེལ་ ༡༠༠༡ ལོར་བྱས།
 ༨»བོད་ཀྱི་མཛད་སྟོན་མི་བདུན་ཞེས་པ་ལས་ཐོག་མ་རུ་ལས་
 སྐྱོས་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གི་མཛད་སྟེན་ལས་སུ་ཤིང་བསྟེར་པས་སོལ་
 བ་བྱུང་། དེ་ཡིས་རྫོ་བལྟས་ནས་གསེར་དབུལ་ཟངས་ལྷགས་
 སྐྱེད་སྤྲོད། གཤོལ་དང་གཉའ་ཤིང་བཙོས་ནས་ཞིང་ཕྱིས། ལུ་རྒྱ་
 མདའ་རུ་བྱངས། ཟམ་པ་བཙུར། ཕྱིས་པའི་ལོ་དོག་སོག་མར་
 བྱུང་།

འདོན་ཐངས་གོང་མའི་དྲི་བར་ལན་ཆ་ཆང་ཐེབས་
 མཁན་བྱུང་མི་འདུག

བཅར་འདྲི།

བཟང་མོ་ལགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྟན།

བཟང་མོ་ལགས་ནི་མཐོ་སློབ་འདི་གའི་སློབ་ཟུར་བཞིག་དང་། རྒྱ་ཡིར་ཕྱིར་བསྟོད་རྒྱལ་སྤྱི་འཐབས་ཀྱི་ལོ་ལྷན་པའི་མཐོ་སློབ་ཏུ་སློབ་གཉེས་བྱ་རྒྱུ་ལ་བཟང་མོ་ལགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡིན། ད་ལན་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་ལེན་གྱི་ལས་འཆར་ནང་ཐེབས་པ་དང་སླབས་བསྟན་ཁོ་མོར་བཅར་འདྲི་ཞུས་པ་གཤམ་གསལ།

རིག་ཆ་བསམ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

བཟང་མོ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

རིག་ཆ་བསམ། ཕྱི་རྒྱལ་ཏུ་སློབ་གཉེས་བྱེད་ཚུགས་དང་འདི་ཚུགས་སུ་སློབ་གཉེས་བྱེད་ཚུགས་པར་བྱུང་པར་གང་འདུག་གས།

བཟང་མོ་ལགས། འདི་ཚུགས་ཀྱི་སློབ་གཉེས་བྱེད་ཚུགས་ནི་ཆང་མས་མཁུན་གསལ་ལྟར་བརྗོད་མི་དགོས་པ་དང་། ད་ལྟར་ཉིད་ཏེ་ལྷན་པའི་གཞུག་ལག་སློབ་ཁང་དུ་ཡོད་པས། དེའི་ནང་གི་ལམ་ཚུགས་ནི་འཛིན་གྲུ་དག་གི་ཆན་ངོ་མས་སློབ་ཚན་ཆ་ཆང་མཐུབ་འཁྲིད་མི་དགོས། ངོ་སྤྲོད་དང་སྤྱི་འཐབས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དེབ་རྣམས་མིང་སློབ་བྱས་པ་མ་གཏོགས་སློབ་ཕྲུག་རང་ངོས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དེབ་རྣམས་བཟུགས་རྗེས། དཔུང་ཚོམ་འབྲི་བ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་སློབ་གཉེས་བཞེས་པ་ཞིག་དང་ལྟན་དུ་བཟོ་སྦྱང་བརྒྱུད་ནས་དོན་གནད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་མ་ཟད། དཔེ་ཆན་ངོ་མས་དོན་གནད་རྣམས་འདི་བའི་གོ་སྐོར་བས་ཀྱང་ཡོད། གང་ལྟར་སློབ་ཕྲུག་ཞིག་གིས་དཔེ་དེབ་དུ་མ་སློབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། རང་ཉིད་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ཏེ་སྤྱི་ལོ་གཞུག་ལག་སློབ་ཁང་དུ་(Masters by Research)ཉམས་ཞིབ་

གྱི་ལམ་ནས་སློབ་དཔོན་འཛིན་གྲུ་འཛིན་སློབ་སྦྱང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ཚན་གྱི་གཞི་ཞིབ་ཀྱིས་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་མཁས་དབང་གཉིས་རེ་ལམ་སྟོན་བསྟོན་བཞག་གནང་གི་ཡོད། ལམ་སྟོན་པ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ལ་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེབ་མཆོ་སྦྱབ་བྱ་ཚུགས། སློབ་ཁང་ངོས་ནས་ཟབ་སྦྱང་དང་དེ་ནས་ཉམས་ཞིབ་ཚོམ་ཤོག་འབྲི་སྟངས་(Thesis) དང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་འགྲོས། ལུང་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལ་དང་དཔེ་དེབ་མཆོན་གཞུང་འགོད་ལུགས་(Methodology, Citation and Biblographical reference) བཅས་ཀྱི་སྦྱང་བརྩམས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་བདུན་ཕྲག་རེར་ཉམས་ཞིབ་པ་གཉིས་རེས་ཚུ་ཆོད་གཉིས་རིང་རང་གི་བརྗོད་གཞིའི་སྟོན་ཉམས་ཞིབ་པ་ནང་འཁུལ་སྦྱངས་བཤད་བྱེད་པ་དང་། དེར་གཞན་གྱིས་དོན་གནད་དེ་བའི་བཤད་(Work in Progress Seminar) བསམ་ཚུལ་གསར་སྟོན་དང་བརྗོད་ལེན་བྱེད་པའི་སློབ་ཡོད་པ་ལེགས་པོར་སེམས།

རིག་ཆ་བསམ། ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་དང་པོད་ཕྲུག་དབར་ལ་བྱུང་པར་གང་འདུག་གས།

བཟང་མོ་ལགས། ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་པལ་ཆེ་བ་ནི་གདེང་ཆོད་དང་སློབ་པ་ཆེ་བ་བསམ་ཚུལ་ལེགས་གཞན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་ཞུས་པ་མེད་པར་དག་ཆན་ལ་བཀའ་དྲི་ཞུ་བ། སློབ་ཕྲུག་ངོས་ནས་དག་ཆན་རྣམས་ལ་པོད་ཕྲུག་ལྟར་གྲུས་བཀུར་ཞུས་ཞུས་སློབ་རྒྱུན་གྱི་ཕྱི་རྒྱལ་སྦྱང་པ་བཟང་པོ་མེད་ཀྱང་རང་ལ་མཁོ་བའི་སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་རྣམས་སེམས་ཁུར་ཆེན་པོའི་ངང་དུས་

ཐོག་དུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚུངས་ཆོས་ལུགས་།
 རིག་སྒྲུབ་ས། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སློབ་སྦྱོང་གནང་ནས་
 རང་དེའི་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གང་མཉམ་ཐོགས་ས་
 རེད་འདུག་གས།
 བཟང་མོ་ལགས། ད་ལྟ་རང་ཉིད་སློབ་སྦྱོང་

གི་ལམ་དུ་བཞུགས་ཡོད་སྟབས་ཕྱི་ཡང་སློབ་སྦྱོང་
 ཏང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཐོགས་ལ་འཇུག་ཞུགས་
 བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་མཉམ་ཐོགས་པའི་བསམ་སློབ་ཡོད།
 རིག་སྒྲུབ་ས། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།
 བཟང་མོ་ལགས། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

ནམ་རྒྱལ་ནོར་བུ་ལགས་ཀྱི་རོ་སྦྱོང་མདོར་བསྟུན།
 རྒྱལ་རྒྱལ་ནོར་བུ་ལགས་ནི་འདི་ག་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་
 དཔོན་ལོ་རིམ་མཐའ་མའི་སློབ་མ་ཡིན་ཞིང་། ད་ལོའི་
 ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་མོན་
 སྤྱང་བའི་གས་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོ་མོར་འདི་ག་ཚོམ་སྤྱི་ག་
 ཁང་གིས་བཅར་འདྲི་ཞུས་པ་གསལ་གསལ།

རིག་སྒྲུབ་ས། བཟང་མོ་ལགས་ཀྱི་ཐོག་ལྟོས་བཞུགས་ཀྱི་ཐོག་ལྟོས་བཞུགས་།
 རྒྱལ་རྒྱལ་ནོར་བུ། བཟང་མོ་ལགས་ཀྱི་ཐོག་ལྟོས་བཞུགས་།
 རིག་སྒྲུབ་ས། ཕྱི་བསྐྱོད་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེ་རོགས་མའི་
 གྲུ་སྤྱོད་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་དགོས་མིན་མདོར་བསྟུན་
 ཐོག་གསུང་རོགས་གནང་།
 རྒྱལ་རྒྱལ་ནོར་བུ། ཐོག་མཐའ་མཐོ་སློབ་འདིའི་ནང་
 དུ་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ཞིག་གཏོང་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་
 གས་སུ་ཐོན་པ་ན། ཕྱི་བསྐྱོད་(TOEFL)ཡིག་
 རྒྱལ་སྤྱོད་ཚོགས་པ་མཉམ་ཐོག་གསལ་རེད། གང་གསལ་
 ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ནས་སྟོན་
 བྱ་ཐོགས་གསུངས་སྐབས། ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེ་ནི། “ཐོག་
 རིག་ཆོད་ལྟའི་ཞབས་འདེགས་” དབྱིན་སྐད་དུ་
 (ETS) ཞེས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འཇུགས་དེའི་བརྒྱུད་ནས་
 ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་གཏོང་སློབ་ཡོད་པར་བརྟེན་ཐོག་མཐའ་
 ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སློབ་ཅི་ལྟར་ཡིན་ལུགས་དང་
 ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེའི་བརྒྱུད་ནས་ཐོག་ཆོག་དགོས་རྒྱུ་ཏེ་

ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག དེ་ཐོག་པ་ལ་སྤྱི་ག་
 འཇུགས་དེའི་བརྒྱུད་ནང་དུ་གཟིགས་སུ་བ་ཞིབ་
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་སྤྱོད་ལེགས་པོ་སྤྱང་དེས་རེད། ཡིག་
 རྒྱལ་སྤྱོད་དེའི་ཆེད་གྲུ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་ཉིན་ཞིག་ཁ་ཤས་
 མཐའ་བདུན་སྤྱི་ག་སྤྱོད་ལྟར་བྱ་ནས་ཡང་ཡིན་པ་མ་
 རེད། དེ་ནི་ལོ་མང་རིང་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་ལ་
 ཐོག་མཐའ་གཟིགས་དེས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་འདུག ད་ལན་
 ལྟའི་རིག་སྒྲུབ་སྤྱི་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཞུ་
 ཡག་ལ་དེ་ཅག་གི་མཐོ་སློབ་སློབ་གཉེར་བ་སུ་འདྲ་
 ཞིག་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེའི་ནང་ཆ་ཤས་སྤངས་འདོད་
 མཆིས་ཆེ་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་གི་
 གནས་ཆེད་གོང་འཛུར་གཏོང་བའི་ཐབས་ལེགས་
 གས་ཐོག་ནི་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བརྒྱུ་གཟིགས་པའི་
 སྐབས་སུ་དུས་ཆོད་སྤྱོད་པ་སྤྱང་ཆེད་དབྱིན་ཇིའི་བརྒྱུ་
 སྤྱོད་སྦྱོང་བརྒྱུད་བརྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། བརྒྱུ་
 རྒྱུ་བརྒྱུད་རིམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེ་
 གཉེ་ཆེད་དུ་གྲུ་སྤྱོད་ལེགས་པར་གནང་སུ་བྱེད་
 བཅས་མདོར་བསྟུན་སུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 རིག་སྒྲུབ་ས། ཕྱི་བསྐྱོད་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེ་ལ་ཆ་ཆེན་
 གང་དང་གང་ཆང་དགོས་པ་རེད།
 རྒྱལ་རྒྱལ་ནོར་བུ། དོན་གཉེར་ཅན་ཀྱི་སློབ་
 གཉེར་བ་ནམས་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེའི་སློབ་ལ་ཐོན་ནས་
 ལམ་སྟོན་ཞུ་སུ་ཆེ་འབྲེལ་བ་གནང་ན་འགྲིག་གི་
 རེད། མཐོ་སློབ་དུ་ཆུད་རྒྱུ་ཆ་ཆེན་གང་དང་གང་

དགོས་མིན་གསུངས་སྐབས་སྤྱིར་སློབ་མ་གསར་
 བསྐྱེད་གསལ་བསྒྲགས་ནང་གསལ་མཐོ་སློབ་
 འདིན་ས་དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་གཉིས་ཡན་གྱི་སློབ་
 གཉེར་བ་ནམས་ལ་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་རྒྱགས་སྤྱོད་
 ནང་ཆ་ཤས་སྒངས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་། དེ་
 དག་ནས་བྱུ་བ་འབྲས་ལེགས་གསུ་སྲ་ཐོན་ཆེ་མཐོ་
 སློབ་གྱི་ཤེས་རིག་བརྗེ་ལེན་གྱི་ལས་གཞིའི་འོག་ཤེས་
 རིག་བརྗེ་ལེན་སློབ་གཉེར་འདེམ་སྒྲུག་ཚོགས་ཚུང་
 (Exchange Students' Selection
 Committee)ཚོས་མི་ནམ་པ་ལྟན་འདོམས་ཐོག་
 རོ་བཅར་ཉགས་སྤྱོད་ (Interview)ཞིག་སྤྱོད་

དགོས་འདུག
 རིག་ཆ་བསམ། དེར་རྗེས་ཚུགས་དམིགས་བསལ་
 སློབ་ཆན་གང་ལ་སློབ་སྦྱོང་གནང་ཅིས་ཡོད།
 ནལ་རྒྱལ་ལོ་རྒྱུ། སྐད་རིགས་སློབ་སྦྱོང་
 (Linguistic Studies)སྦྱང་པའི་མཐར་སྐད་
 ཡིག་སློབ་འཁྲིད་བྱེད་ཚུགས་གྱི་ཐད་དེར་དུས་གྱི་
 ཤེས་ཡོན་དང་། མཐུན་པའི་སློ་ནས་མ་འོངས་མི་
 རབས་གསར་པའི་སྐད་རིགས་སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱུའི་
 ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ལས་གཞི་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་
 མདུན་པ་མཆིས།
 རིག་ཆ་བསམ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཡ་ལ་ལགས། བྱིད་ཞི་བདག་ལ་ དགོས་མཐོ་ཆེ།

དབུངས་ཅན་སྟོལ་དགར།
 དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་བྱིས།

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུར་གྱི་མིག་ཅིག་བྱེད་
 ཏུས་ངས་བྱམས་ལྟན་གྱི་ཨ་མ་བྱིད་ཏེ་ཅང་གིས་བྱན་
 བྱིས། དེ་ཡང་ང་རང་ནི་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་བྱིས་
 པ་བསམ་མེད་ཅིག་སྟེ་ངའི་འདིག་རྟེན་གྱི་གོ་མ་ཁ་རེ་
 རེའི་ནང་བྱིད་གྱི་བྱམས་བཅའི་འོ་མ་ཆོ་འཕུར་ཡོད་
 ལ་བསམ་ཤེས་གྱི་སྐར་ཆ་རེ་རེའི་ནང་བྱིད་གྱི་བཀའ་
 དྲིན་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས། དེ་ལྟར་པ་ལགས་བྱིད་ནི་
 བྱིས་མི་ཆར་བའི་ངའི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་སྟེ་བྱིད་
 གྱི་བདག་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཇི་ཅམ་བསྒྲུབ་ཡོད་ཨང་།
 བྱིད་གྱི་ཞལ་ནས་ཐུང་བའི་བཀའ་མོལ་རེ་རེ་ངའི་
 སྐྱལ་ཏུ་མ་གྱི་འདིག་རྟེན་ན་སྟོན་མེ་བཞིན་དུ་གསལ།
 རེད་..... ཏུས་ཆོད་ནི་ཆུ་པོའི་རྒྱུན་བཞིན་

ཡོང་ཤག་ཤག་དང་འགོ་ཤག་ཤག་སྟེ་ཁ་རྒྱུང་གི་མིག་
 ཟུང་ལས་བྱིད་གྱི་ཏེ་ཅང་འཕུར་ཆེ་བའི་གཟུགས་
 བརྟན་དེ་ས་མཐར་འབྲམས་པའི་བུ་མོའི་ཡིད་གྱི་མེ་
 ཡོང་ལ་སྟོག་བརྟན་བལྟ་བ་བཞིན་འཆར་སྐབས་
 མེམས་ཁོང་ན་སྟོ་ལྟང་ལྟང་གི་ཆོར་བ་ཞིག་སྟེར།
 མདོར་ན། ངའི་ཡོད་ཆད་གྱི་ཡོད་ཆད་བྱིད་ལ་དབང་
 ལ་བྱིད་གྱི་ཡོད་ཆད་ཀྱང་སྟོང་གི་བུ་མོ་བདག་ལ་
 དབང་བས་ཅི་ཞིག་གི་དོན་དུ་བྲལ་དགོས་ཐུང་ངམ།
 ལས་དབང་གི་རྒྱང་འཕྲུབ་ཁྲོད་འབྲམས་པའི་བུ་མོའི་
 ལས་དབང་ལ་སྟོག་ཐབས་མེད་ནའང་གསོལ་
 འདེབས་དང་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟན་
 འདོམས་གྱི་ལམ་ཞིག་འཛུལ་བར་འདོད།

གཅེན་པོ་འདི་གས་མེད་པ་སངས།

སྐལ་བཟང་བདེ་སྦྱིད།

ལས་སྦོན་བཟང་པོའི་མཐུ་ལས་སྤྲད་པའི་
 གཅེན་པོ་འདི་གས་མེད་པ་སངས་ཀྱི་ཉིད་གྲས་མོའི་
 བསོད་ནམས་ཀྱི་གོ་སྐལ་མཛད་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པར་
 མེས་མ། རེད་ཡ་.....། ཁྱེད་ཀྱིས་ད་བར་གྲས་མོ་ལ་
 དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་ལམ་སྦོན་གནང་བ་
 དེ་དག་ནི་བཀའ་ངོན་གཞུག་ལ་བར་དཀའ་བ་ཡིན་
 བའང་། དེ་རིང་དུས་དེབ་འདི་བརྒྱད་ནས་ཁྱེད་ལ་
 བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༩༧ མེ་པག་ལོའི་གནས་ལོ་གསར་

དུ་བཞད་པའི་དགའ་སྟོན་དང་སྐབས་བསྐྱེད་ནས་
 འཆམས་འདྲི་ཞུས་པ་དང་སྤྲུགས། ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ཁམས་
 དབྱར་ཁའི་ལྷ་ལ་སྤྲུག་བཞིན་རྒྱས་པ་དང་། བསམ་
 རྟོག་ཡོད་ཀྱི་དབྱར་སྤང་གི་ཤ་མོ་ལྟར་སྤྲུག་ཀྱིས་
 འགྲུབ་པའི་སྦོན་འདུན་བཅས། དང་སྟོང་སྤྲུབ་པའི་རི་
 དུགས་ནགས་ཀྱི་ཉེ་འདབས་ནས། ཁྱེད་ཀྱི་གཙུང་
 མོས།

ཡུ་ཞིག་ལ་འཇུག་ཀྱི་ལོ་འཕྲིན་ལྟོ་ལྟོ།

བཟུ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་གིས།

༡» ཁོ་མོ་བདག་གི་སེམས་ཁམས་སུ་འཇུག་
 ཉིན་ནས་བཟུང་། ངས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་གཅེས་སྤྲུག་
 བྱས་ཤིང་ན་ལྷག་ལ་བདག་གཅེས་བྱས། འདི་ནི་ངས་
 ཁོ་མོ་ལ་དགའ་བའི་ཆེས་ཐོག་མའི་ཉམས་ཚུངས་གསར་
 མོས་དེ་ཡིན་ལ། མདོར་ན་ང་ཁོ་མོ་ལ་དགའ་ཞིང་།
 ཁོ་མོ་ལ་དུངས་པའི་ཉིན་ནས་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཆ་
 ཐང་སྟེང་དུ་ངས་ཁོ་མོ་ལ་སྤྲོ་སེམ་མེད་གཏན་ནས་
 བཞག་མ་ཚུངས། སེམས་དམར་པོའི་འགྲུལ་བཞུད་
 ཀྱིས་ཁོ་མོའི་རྒྱུ་རྒྱུ་འཆོལ་གྱིན་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་སྤྲུ་
 མཐུད་ནས་ཐུངས། སྤྲུག་བསྐྱེད་སུ་ལ་བཞོད།
 ༢» ངས་ཁོ་མོ་རྟོགས་ཀྱང་ཁོ་མོས་ང་མ་
 རྟོགས་པའི་དེ་རིང་ཁ་སང་གི་འཆོ་བའི་འགྲུར་འགྲོས་
 ཁྱོད་ང་ཁོ་མོ་ལ་དགའ་བའི་བཅེ་སེམས་ཀྱི་ཁ་ཐོགས་
 བཅའ་ཀྱང་ཁོ་མོས་ང་ལ་མིག་བཞུ་ཙམ་ཡང་མ་བྱས་

པར་སྤང་ལམ་ཀྱི་གད་སྟོགས་བཞིན་འདོར་དུས།
 བདག་གི་སེམས་ཁམས་ལ་སྟོ་སེམ་ག་ཆོད་བྱུང་།
 སྤྲུག་བསྐྱེད་ག་ཆོད་ཐུངས། ཁོ་མོའི་ཐོགས་ལ་བདག་
 གི་ཆེས་ཐོག་མའི་བཅེ་སེམས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་
 པ་ནས། ངས་བཅེ་སེམས་དེ་ཁོ་མོས་མ་རྟོགས་པར་
 དུ་སྤྲུ་མཐུད་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་བཞོད་བསྐྱེད་བྱེད་
 ཐུབ་ཀྱང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་འདི་སྤྲུ་ལ་བཞོད། སྤྲུག་
 བསྐྱེད་དེ་སྤྲུ་ཡིས་རྟོགས། ང་ལ་མིག་བཞུ་ཞིག་བྱེད་
 རྟོགས། དེ་ནི་ངས་ཚུངས་བཞིན་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་
 གསོས་སྤྲུག་ཞིག་ཡིན་ལ་ངས་ཁྱེད་ཁོ་ན་བསམ་
 བཞིན་པའི་ཆེས་ཐོག་མའི་མཐུག་འབྲས་ཤིག་ཀྱང་
 ཡིན་ནོ། ཁྱེད་ཀྱི་མིག་བཞུ་དེའི་རྒྱབ་སྤྲོད་སུ་འདི་
 བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་རྟོད་ཁོ་ལ་གནས་ཡོད་ལ། རྟོད་ཁོ་ལ་ཀྱི་
 སེམས་རྟོན་ཞིག་ཀྱང་གནས་ཡོད།

ཡང་བའི་ཆི་ལམ།

ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན།

ཨ་མ་ལགས་..... ཉ་བདུན་དབང་པོའི་འོད་
 མདངས་གངས་དཀར་རི་ཁྲོད་དུ་རྣམ་པར་བཟ་བའི་
 དགུན་དུས་ཀྱི་ཞོགས་པ་ཞིག་ལ་ཨ་མ་ཁྱེད་བྱམས་
 བཅེ་དང་འཇུག་མདངས་བསྐྱམས་ཏེ་གུས་མོའི་ཉེ་
 འགམ་དུ་མེབས་ནས་དགའ་སྟོན་ལས་ལ་ཞུགས་པའི་
 སྐབས་ཤིག་ལ་ཁ་བ་ཤོལ་ཤོལ་དུ་བབ་བབས་ནས་
 རྒྱགས་ཡོངས་སུ་ཁ་བས་བདུམས། ཡུན་ཅུམ་ནས་
 སྤྱག་རོན་ཁྲ་ཡིས་འདྲེད་པ་བཞིན་ང་ཡི་བྱིས་རྒྱུད་གི་
 སེམས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུངས།
 འོན་ཀྱང་..... ངས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་བཅེ་སེམས་
 ལ་འཇུར་བ་མེད། རྒྱ་ལོར་བྱིས་མའི་སེམས་ལ་འཇུར་
 བ་སྤྲད་ཀྱང་ངས་ཁྱེད་བློ་པའི་བྱིས་རྒྱུད་གི་སེམས་
 པ་དམར་པོ་དེ་རྒྱ་ལོར་བྱིས་བསྐྱེད་ག་ལ་ཐུབ་.....

བློ་གདུང་གིས་སྒོའམ་བསམ་སྒོ་དུག་གསུམ་བཅོ་
 བརྒྱད་བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉི་མ་ཡང་གཞན་གྱི་
 གཟིགས་མོར་བྱོན་ཟིན་པ་ག་ལ་རྟོགས་.....ཡིན་ཡང་
 གངས་ཞོད་འོག་ལ་འཐིམ་པའི་བུ་མོ་ང་ཡི་རྣམ་
 འཇུར་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་རེ་སྤྱག་རེ་སྤྱག་དུ་བྱུར་
 ཞིང་གང་མཚམས་ནས་འཛིག་རྟེན་གཞན་ལ་འགྲོ་
 རྒྱར་བློ་པའི་མཇུག་མཐའི་དུས་ཚོད་དེར་ཕན་ཚུན་
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དམ་པོར་འབྱུང་དེ་མིག་ཟུང་
 མཆི་མས་གང་ཞིང་མཐའ་མའི་བཅེ་དུང་དང་ལྷན་
 དུ་བྲལ། གང་ལྟར་ངས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་བཅེ་
 སེམས་ལ་ལྷན་མེད་.....འདི་ནི་ཁྱེད་ལ་སྤྱག་
 པའི་དུ་སྤྱག་བུ་མོ་ང་ཡི་ཡལ་མེད་རྟག་བརྟན་གྱི་བློ་
 གདུང་ལགས།

དགེ་ཆོས་ལགས།

རང་སྤྱོད་ལགས།

འཕན་ལོ་སྤྲང་འབྱུང།

ཆོངས་དད་དང་རྟེན་ཞེན་གྱི་འདུ་ཆོགས་
 དབུས་ནས་ལང་ཆོའི་རྒྱ་པོ་དེ་ལྟར་རྒྱས་ཀྱང་། སྒོ་
 བཏགས་ཀྱི་ཞུ་མགོ་དེ་དེ་ལྟར་གོན་མི་འདོད་པས་
 རྒྱུད་བཞུད་ཀྱི་སྤྲང་པོ་ཁྲོད། རྒྱལ་ཁམས་རིགས་
 པས་བསྐྱོར་བས་བྲང་བའི་ཉིན་གྱི་སྤྱག་ཁ་ནང་ལ་
 བལྟས་ཤིང་རང་མཆང་འབྱུ་བའི་ཆོར་མ་ཞིག་སྟེ།
 རང་རིགས་ལ་སྤྲོད་པའི་བཟོད་ལམ་བཅས་པས།
 རང་རིགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཨ་མ་ཆོད་ཅིག་ཁྱེད་
 དེ་ལྟར་གཤེགས་དོན་གྱིས་མི་རིགས་ལ་ཁྱུང་གུན་
 ཞིག་འདི་ལྟར་ཕོག་དགོས།

དངངས་སྤྱག་དང་དུང་ག་གི་ལོ་ལྷའི་ཁྲོད་ནས་
 རྒྱུ་མེད་ཀྱི་དུ་སྤྱག་ཅིག་དུ་བཞུད་པ་ཡིན་ལ།
 ངན་རོན་གྱི་སྤྲང་ལམ་དབུས་ནས་དེ་ལྟར་དུ་རྒྱས་
 པའི་ལྷུང་གཞོན་ཏེ། མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་ཁོག་ལ་
 རུམ་མི་ཐུབ་པས། གཞན་རིགས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་
 ཁེར་རྒྱུད་ཞིག་འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་
 བཞུད་དོན་ལས་མི་རིགས་ལ་བཅོས་སུ་མེད་པའི་
 གདུང་སེམས་ཤིག་ལོས་སྤྱོད།

ཕྱོད་པ་ལྟུང་པ།

མི་ཡི་གཟུང་ཁྱོད་ཀྱང་། ལང་ཡིད་མི་ལུ་འོ་།
ཕྱི་ལས་ཀྱང་འཁོར་མཁའོ་མ་ལང་ཁྱོད་འཁོར་མཁོ་།
རྒྱ་མཚམས་ཀྱི་ཤིང་ཀྱང་ཁོང་མའོ་མ་ལམ་ཀྱང་།

རྒྱ་མཚམས་ཀྱི་ལོ་འོ་མི་ལྟུང་པ།

མཁོ་ལོ་འོ་ལྟུང་པའི་ལམ་ལུ་ ཁོ་ལམ་ལམ་ལམ་ལམ་ཁོ་ལྟུང་པ་
ཀྱི་ལྟུང་པའི་ལམ་ལུ་ མཁོ་ལོ་འོ་ལྟུང་པ་། (མི་ཡི་གཟུང་ཁྱོད་ཀྱང་།
ལང་ཡིད་མི་ལུ་འོ་། ཕྱི་ལས་ཀྱང་འཁོར་མཁའོ་མ་ལང་ཁྱོད་འཁོར་མཁོ་།
རྒྱ་མཚམས་ཀྱི་ཤིང་ཀྱང་ཁོང་མའོ་མ་ལམ་ཀྱང་།)



ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་འོ་ལྟུང་པ།	ལོ་མ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་འོ་ལྟུང་པའི་ལམ་ལུ་ ཁོ་ལམ་ལམ་ལམ་ལམ་ཁོ་ལྟུང་པ་
ཁྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟུང་པ།	ལོ་འོ་ལོ་ལྟུང་པའི་ལམ་ལུ་ ཁོ་ལམ་ལམ་ལམ་ལམ་ཁོ་ལྟུང་པ་
ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ།	ལོ་འོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུང་པ་
ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པའི་ལམ་ལུ་	ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་
ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་	ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་
ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་	ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་

ལྟུང་པའི་ལོ་འོ་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་

Varnai Riglab

Voluntary Students Tibetan Journal

OHTS

Barnath, Varnasol,

(NP) - 321 997 1000

E-mail: varnai@iglab@ohts.co.in

ལྟུང་པའི་ལོ་འོ་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་

ལྟུང་པའི་ལོ་འོ་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་

ལྟུང་པའི་ལོ་འོ་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལྟུང་པ་